د. أيمن الحسينى

العصائر الشافية والمشروبات المداوية

مكتبة ابن سينا



اسم الكتــــاب : العصائر الشافية والمشروبات المداوية
اسم المــؤلــف : د/أيمن الحسينى
اسم النـاشـــر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : ابراهيم محمد إبراهيم
رقــم الإيــداع : ٨٨٩٣ / ٢٠٠١
الترقيم الدولى : 977-271-529-5

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعى للنشر والتوزيع
الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩



مقدمة

•• هل تعتقد أنك تتغذى تغذية جيدة ؟

هل تعتقد أن جسمك ينال حاجته الكافية من الفيتامينات والمعادن وغيرهما من المغذيات حتى يتمكن من العمل فى خدمتك بكفاءة ؟

هل تعتقد أنك تلتزم بنظام غذائى يحميك من الشيخوخة المبكرة ، ويباعد بينك وبين المرض ، ويمدك بالطاقة والحيوية والنشاط الكافى لمسايرة متطلبات العمل والحياة ؟

إذا كنت تعتقد أن إنفاقك لمبالغ كبيرة من المال فى أكل اللحوم والطيور والمشويات والمحمرات يجعلك تتغذى بما فيه الكفاية فأنت مخطئ !!

وإذا كنت تعتقد أن مسايرتك للعصر بتناول الأغذية الحديثة ذات الطابع الأمريكى (مثل الهامبرجر والبيتزا والهوت دوج والدونات وخلافه..) ستجعلك تنعم بصحة جيدة فأنت مخطئ كذلك !!

فكثرة تناول اللحوم (أو الثراء الغذائى) يعد خطراً على الصحة . كما أن كل الأغذية الحديثة (Junk foods) هى فى الحقيقة أغذية «فالسو» (وهذا هو معنى كلمة Junk) بدليل أن كثيراً من الأمريكيين أنفسهم يعانون من سوء التغذية بالإضافة إلى حصول الولايات المتحدة على المرتبة الأولى فى الإصابة بكثير من الأمراض ، والمتاعب الصحية مثل مشكلة السمنة ومرض السرطان!

أما إذا كنت تحرص على تناول كميات وفيرة من الأغذية النباتية الطبيعية الطازجة النيئة من خلال برنامجك الغذائى اليومى ، فيمكنك أن تقول فى هذه الحالة : إنك تتغذى جيداً .. فالدعوة التى ينادى بها علماء التغذية فى وقتنا الحالى هى أن نجعل جزءاً كبيراً من غذائنا (أكثر من ٥٠٪) من الأغذية الطازجة النيئة أو الأغذية الحيّة (Live foods) أى غير المطهية أو المحفوظة أو

المعلبة أو المكررة أو المُعالجة . وهذا ما يحققه لنا تناول كميات وفيرة من الخَضْراوات والفواكه الطازجة النيئة يومياً .

ومن هنا نبدأ في إدراك الغرض من هذا الكتاب الذى يتحدث عن العصائر .

فعصائر الخضراوات والفواكه تعد وسيلة سهلة وسريعة ومضمونة وفعالة للحصول على كميات وفيرة من المغذيات الضرورية الموجودة بأنواع مختلفة من الخضراوات والفواكه ، والتى يمكن الجمع بينها فى كوب عصير واحد تشربه فى دقيقة أو دقيقتين ؛ لكنك تحصل من خلاله على كم هائل متوافق من المغذيات والأنزيمات والمركبات الفعّالة ، وأيضاً من الطاقة الحيّة التى يكونها النبات من الضوء والشمس والتربة والهواء وعناصر الطبيعة المختلفة .

إن فوائد هذه العصائر كثيرة ومتعددة ، وهى بمثابة كبسولة النشاط والحيوية التى تدعّم أجسامنا ، وتحمينا من المرض ، وتولّد فينا الطاقة والحيوية والنشاط بدرجة تفوق بكثير مفعول المستحضرات الحديثة من الفيتامينات والمعادن والمغذّيات المختلفة .

وفى هذا الكتاب سنتحدث بالتفصيل عن العصائر من مختلف النواحى.. فوائدها وطرق إعدادها وكيفية الجمع بين أكثر من نوع من الخضراوات أو الفواكه فى كوب عصير واحد من خلال مجموعة كبيرة من الوصفات المختلفة .. بالإضافة إلى إمكانية استخدام العصائر كدواء يساعد على الشفاء من أمراض ومتاعب صحية مختلفة .

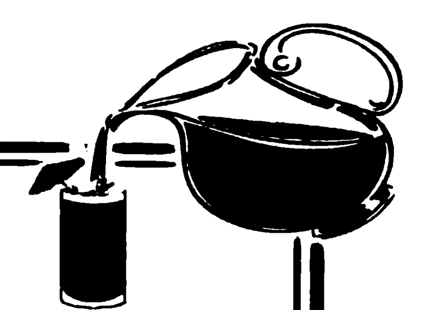
فأرجو أن يساعدكم هذا الكتاب فى إحداث تغير غذائى إيجابى يمضى بكم نحو الحياة الصحية السليمة .

مع خالص تمنياتى بالصحة والعافية .

دكتور/ أيمن الحسينى

أخصائي الطب الباطني وخبير التغذية والعلاج بالأعشاب

(الاسكندرية ت : ٠٣/٥٩٧٦٤٢٨)



أهمية العصائر وفوائدها

- لماذا ننصح بالعصائر ؟
- أسـئلة عن العـصـائر وطرق إعدادها .
- إرشادات لتجهيز العصائر .

•• لماذا ننصح بالعصائر ؟

أنت تستطيع أن تُقشّر وتفصص وتأكل ثمرة برتقال أو ثمرتين لكنك قد تمل من تناول أكثر من ذلك . وتستطيع أن تقضم ، وتمضغ ، وتبلع ثمرة جزر لكنك قد تمل من مضغ وبلع المزيد . أما لو اتجهت إلى تناول العصائر فإنه يمكنك تناول حوالى ست برتقالات فى كوب واحد ، وحوالى نفس العدد من الجزر فى كوب واحد سهل التحضير لذيذ الطعم منعش ومكسب للطاقة .. فما عليك فى هذه الحالة سوى أن تشرب وتستمتع وتقول : الله!

•• كفاك لحوما وأغذية «فالسو» واتجه لهذا الغذاء !

وعندما ننصح بتناول العصائر فإننا ننصح بتناول الخضراوات والفواكه ، باعتبارها الشئ المقصود بالعصر .

ولكن ما أهمية الحرص على تناول هذه النوعية من الأغذية ؟

إن كل الدراسات الحديثة تؤكد على ضرورة زيادة اهتمامنا بتناول الخضراوات والفواكه، فيرى كثير من الباحثين أنه يجب أن نتناول يوميًا الفواكه بمعدل وجبتين على الأقل ، وأن نتناول الخضراوات بمعدل خمس أو سبع وجبات .. فمثلاً : تتناول طبق فاكهة بعد الغداء وبعد العشاء ، وتأكل الخضراوات مع وجبات الطعام الثلاث ، وتتسلى بها كذلك فيما بين الوجبات.

وبطريقة أخرى للتحديد ، يرى بعض الباحثين أنه يجب أن نتناول يوميًا مقدار ٥٠ - ٧٥٪ من غذائنا فى صورة أغذية نيئة .. أى أن أغلبها فى صورة خضراوات وفواكه طازجة نيئة .

وهذا الاهتمام بالخضراوات والفواكه ظهر بعدما لاحظ الباحثون أن الأغذية المجهزة الحديثة قد أفسدت صحة الناس ! . وعندما نقول : الأغذية الحديثة فإننا نقصد أساساً الغذاء الأمريكى التقليدى (Standard American Diet = SAD) أو ما يسمى كذلك بالغذاء «الفالسو» (Junk food) والذى يعتمد أساسًا على اللحوم المجهزة مثل : الهامبرجر ، الهوت دوج ، والاستيك ، والبيتزا ، والدجاج المحمر (Fried chicken) ، وخلافه .

بالإضافة إلى نوعيات الأغذية الأخرى التى انتشرت بغرض التسلية أو التصبيرة (Snack foods مثل البطاطس المحمرة (شيبس) ، و«القراقيش» ، وعبوات الآيس كريم ، وفطيرة تفاح ، والدونات ، وخلافه .

فالملاحظ بصفة عامة عن هذه الأغذية أنها تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون

والأملاح والمواد السكرية ، وتختلط فى كثير من الأحيان بمواد كيماوية ضارة بغرض الحفظ (مثل اللحوم المحفوظة) أو إكساب النكهة أو اللون ، بالإضافة إلى انخفاض قيمتها الغذائية وافتقارها للفيتامينات والمعادن .

وإليك هذه الحقيقة الطريفة التى يؤكد صحتها بعض الباحثين وهى أنه رغم الثراء الذى يعيش فيه أغلب الشعب الأمريكى ووفرة الغذاء إلا أن كثيراً من الأمريكيين يعانى بالفعل من نقص فى كثير من المغذيات المهمة (الفيتامينات والمعادن) بسبب إقبال أغلب الأمريكيين على تناول هذه الأغذية «الفالسو» التى سبق توضيحها .

فالدعوة التى يرفعها علماء التغذية فى الوقت الحالى تعلن عن ضرورة التصدى لهذه النوعية من الأغذية الأمريكية «الفالسو» القادمة إلينا والتى يقبل على تناولها عدد كبير من الناس وخاصة من الشباب .. والاتجاه للأغذية الطبيعية غير المجهزة أو المحفوظة والتى تعتبر الخضراوات والفواكه النيئة الطازجة جزءاً أساسياً منها .

•• الطاقة النيئة والأغذية الحية :

المقصود بالطاقة النيئة (Raw Energy) هو محصلة الفائدة التى نستخلصها من الغذاء النيئ الذى لم يطهَ أو يجهَز وإنما يؤكل على طبيعته . وحديثاً ، ظهر كتاب بهذا الاسم فى الولايات المتحدة (تأليف لزلى وسوزانا كينتون) يعزز بدرجة كبيرة من فوائد الغذاء النيئ (هذه الفوائد العظيمة التى سبق أن تعرضت لها فى بعض كتبى الأخرى عن التغذية) فيوضح الكتاب أن الحصول على نسبة مرتفعة من الغذاء النيئ (والذى يتمثل أساساً فى الخضراوات والفواكه) تصل إلى ٧٥٪ من إجمالى كم الغذاء اليومى يعمل على مقاومة وإصلاح تحلل أو تدهور حالة الأنسجة المصاحب للأمراض المزمنة (Degeneration) ، ويؤخر من فرصة حدوث الشيخوخة ، ويقوى من الإحساس بالطاقة والحيوية ، بل إن هذا النظام يحسن كذلك من الحالة المزاجية والشعورية .

وتعتبر السيدة «آن وجمور» صاحبة مركز أبوقراط الصحى بالولايات المتحدة (Hip-pocrates Health Institute) نموذجاً مثاليًا ينطق بفوائد الغذاء النيئ .

فهذه السيدة التى تعيش فى الثمانينيات من عمرها ، تراها شعلة نشاط ، ولا يصدق أحد ممن رآها وأنا من بينهم ، أنها تبلغ من العمر ما بلغت . وهى تقوم فى هذا المركز بتعليم المترددين فوائد الأغذية النيئة الطبيعية أو ما تسميه بالغذاء الحىّ (Live food) وتذكر أن هذا النوع من الغذاء هو الأفضل والأمثل لمساعدة الشفاء من الأمراض . وللاحتفاظ بالحيوية وتأخير علامات الشيخوخة . وتذكر أنها بعدما تجهت إلى هذا الغذاء فى الخمسينيات من عمرها ، شفيت من إحساسها المتكرر بالتعب والفتور ، ومن الشكوى الدائمة من أوجاع مفاصلها ، بل إن شعرها الذى بدأ فى التحول إلى اللون الأبيض استرد

من جديد لونه الغامق وحيويته ، وبشرتها التى بدأت فى الترهل والانكماش عادت لها مرونتها مرة أخرى .

كما يعتبر دكتور «ماكس برشربنر» صاحب المركز الطبى المعروف بهذا الاسم فى أوروبا، والذى يتخصص فى العلاج بالغذاء والأعشاب ، من أشد المتحمسين لفوائد الغذاء النيئ . فيذكر دكتور بنر أن عملية الطهى وعمليات تجهيز أو حفظ أو معالجة الغذاء بصورها المختلفة تؤدى إلى تكسير وإتلاف الطاقة الحيّة بالغذاء (Living energy) . ويذكر أن أغلب الطاقة المغذية نحصل عليها من النباتات .. والنباتات تقوم بتجهيز هذه الطاقة المفيدة بواسطة أشعة الشمس من خلال عملية التمثيل الضوئى (Photosynthesis) وأننا عندما نتناول الغذاء النباتى على طبيعته فإن هذه الطاقة المفيدة تمر إلى أجسامنا أما إذا تعرض للسخونة الشديدة (من خلال عملية الطهى) ، أو للحفظ أو للمعالجة فإن هذه الطاقة تتعرض للتلف وبالتالى فإننا لا ننعم بفائدة الغذاء الحقيقية الطبيعية التى أودعها الله تعالى فيه .

•• مستودع المغذّيات الثلاثة :

كما يجب أن نتنبه إلى أن الغذاء النباتى الحى يزخر بكم هائل من ثلاثة مغذيات ضرورية للحياة وهى : الأنزيمات ، والفيتامينات ، والمعادن .. وهذا الكم لا يوجد بهذه الوفرة فى الغذاء النباتى المطبوخ أو المجهّز .

وهذه المغذيات الثلاثة تأتينا من الطبيعة ، التى نحن جزء منها ، وبالتالى فإنها أقدر على إمدادنا بالفوائد الصحية والحيوية بالنسبة للمستحضرات الطبية لهذه المغذيات الثلاثة .

فالمعادن التى نتناولها مع الغذاء النباتى هى فى حقيقة الأمر مركب أساسى من مركبات القشرة الأرضية يتشربها النبات من خلال التربة . والفيتامينات والأنزيمات كلاهما يتكون بصورة طبيعية ربّانية فى أنسجة النبات .

وعندما نتناول هذا الغذاء النباتى فى صورته الطبيعية الحية فإننا نغمر خلايا أجسامنا بكم هائل من هذه المغذيات الضرورية المفيدة التى تعمل بمثابة شرارة لتشغيل العمليات الحيوية الكيميائية بالجسم .

•• سرّ الشباب والحيوية :

وبناء على ما سبق ، فإنه إذا أردت أن تغالب الشيخوخة ، وتنعم بالحيوية والشباب لأطول فترة ممكنة من العمر ، وتساعد جسمك على الشفاء من الأمراض ، وتشعر بتوافر الطاقة ، وتقدر على مواجهة أعباء العمل فتمسك بالغذاء الحى من الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة ، وابتعد عن الأغذية المجهزة السريعة ذات الطابع الأمريكى الغربى . وحتى يمكنك أن تحصل على فائدة مركزة من هذه الأغذية اجعل للعصائر الطازجة من الخضراوات والفاكهة مكانة ضرورية ضمن نظامك الغذائى اليومى .

•• المعالجة بالعصائر (Juice therapy) :

والعصائر لا تعتبر مجرد أغذية مفيدة مُكسبة للطاقة الحيّة بل إنها قد استخدمت كذلك منذ زمن بعيد كعلاج لبعض المتاعب الصحية .

فيرجع استخدام العصائر فى المعالجة إلى القرن الثامن عشر ، حيث كانت تُعصر الخضراوات والفواكه بخلاّط بدائى وتقدم للمرضى .

وفى العصر الحالى ، زاد الاهتمام بهذا النوع من المعالجة وخاصة فى الحالات التى لا يجدى علاجها بأى دواء مثل الأمراض السرطانية . ومن هذه التجارب التجربة التى قام بها الطبيب الأمريكى «ماكس جيرسون» فى معالجة خمسين حالة من السرطانات.بتقديم العصائر والأغذية الحية . وقد شرح مواصفات هذا النوع من المعالجة فى كتابه أصدره بعنوان : علاج السرطان : نتائج خمسين حالة (A cancer therapy : Results of fifty cases) وقد سبق أن قدمت كذلك فى كتاب لى بعنوان : العلاج بالعنب . تجربة سيدة أصيبت بسرطان الأمعاء واستطاعت تحقيق الشفاء من خلال اعتمادها على تناول عصير العنب والأغذية الحية والاستفادة بفوائد الصيام ، بغرض تخليص جسمها من سموم المرض ومساعدة الجسم على الفتك بالخلايا السرطانية .

ولكى نتفهم فاعلية العلاج بالعصائر يجب أن ندرك أولاً ما هو العصير ؟

فالعصير هو خليط من عدة مواد ومغذيات طبيعية تشمل الماء والصبغات والروائح أو النكهة والأنزيمات والفيتامينات والمعادن . وهذه المغذيات المركزة المتوافرة فى كوب العصير تعمل مع بعضها البعض بشكل متوافق يدعم بعضها البعض وهذا ما نصفه فى علم الدواء بالمؤازرة (Synergism) .. وهى تمنح الجسم من خلال ذلك المواد الفعّالة التى تساعد على الالتئام وزيادة القدرة على الشفاء ، والتى تدعم طاقة الجسم ، وتحميه من الأمراض . ووراء هذه الفائدة فائدة أخرى يصعب تعريفها أو تحديدها إنها الطاقة الحية التى يمدنا بها النبات فى صورته الطبيعية الطازجة والتى يستمدها بدوره من كوكبنا الذى نعيش عليه!!

وليس المقصود بذلك بالطبع اعتبار العصائر أغذية سحرية ! . وإنما المقصود أن ندرك قيمتها الصحية الكبيرة وأن نجعلها جزءاً ضروريّا من غذائنا اليومى . كما يجب أن نحاول الاستفادة بفوائدها الصحية الكبيرة فى مساعدة الشفاء من الأمراض والمتاعب الصحية التى نتعرض لها .

فأيّا كانت مشكلتك الصحية ، حاول أن تحدث تغييرًا مفيداً فى نظامك الغذائى بالاهتمام بتناول الأغذية الطازجة النيئة من خلال العصائر (بالإضافة إلى تناولها كغذاء أيضًا) ، فاشترِ خلاطًا ، واعتَدْ على تجهيز العصائر يوميًا ، وتناولها فى الصباح وعلى مدار اليوم .

وابحث عن أهم أنواع الخضراوات والفواكه التى يمكنك الانتفاع بها كعصائر لمساعدتك على الشفاء (كما يوضح لك الجزء التالى) ، وتأكد من أن هذا التغيير سيعود عليك بفوائد واضحة قوية .

•• ١٠ فوائد قوية للعصائر الطبيعية ••

١- كوكتيل مركز من الفيتامينات والمعادن والأنزيمات يغنيك عن تناول مجموعة ثمار من الفاكهة أو الخضراوات النيئة .

٢- المشروب المثالى فى وقتنا الحالى للحصول على قدر كاف من المغذّيات الضرورية المساعدة على تنقية الجسم من جرعات السموم والملوثات البيئية الضارة التى صرنا نتعرض لها بجرعات كبيرة .

٣- المشروب المفضل مع إيقاع الحياة السريع فهو يناسب رجال الأعمال الذين لا يجدون وقتًا كافيًا لتناول حاجتهم الكافية من الخضراوات والفواكه (أو الفيتامينات والمعادن والأنزيمات) علاوة على فائدة العصائر كمشروب مكسب للطاقة ومجدد للحيوية مما يساعد بالتالى على استئناف الأعمال بجدية ونشاط .

٤- تعمل العصائر كدواء مهضم ، حيث تساعد الجسم على استخلاص المغذيات المختلفة بالأغذية الأخرى والاستفادة منها ، وذلك بفضل احتوائها على العديد من الأنزيمات التى تساعد على تكسير الطعام وامتصاصه . بينما لا تتوافر الأنزيمات بنفس هذا الكم فى الغذاء المطبوخ ؛ لأنها تفسد بالحرارة .

٥- تمتاز العصائر باحتوائها على نسب متوافقة من المغذيات المختلفة التى يعمل بعضها مع بعض بشكل متوافق متعاون على تغذية الجسم ورفع كفاءته الصحية .

٦- العصائر ترتبط بالأرض (أو التربة) التى هى فى الحقيقة أصل بنائنا ولذا فإنها من أنسب الأغذية لنا .

٧- يمكن الاستغناء عن تناول مستحضرات الفيتامينات والمعادن مع الانتظام على تناول العصائر بكميات مناسبة .

٨- تساعد العصائر على الاستشفاء من بعض الأمراض والمتاعب الصحية .

٩- تعتبر غذاءً مثاليًا خلال فترة النقاهة من المرض نظرًا لسهولة هضمها وكفاءة امتصاصها .

١٠- تعتبر العصائر (والسوائل بوجه عام) من أفضل الأغذية للمصابين بالأمراض المعدية وارتفاع درجة الحرارة .

لاشك أن إدخال العصائر كغذاء ضرورى ومهم فى برنامجنا الغذائى اليومى أمر قد يثير عدة تساؤلات مهمة .. فقد يسأل البعض هذه الأسئلة :

- هل يمكن الاعتماد على العصائر الجاهزة بدلاً من تحضير العصائر الطازجة فى المنزل ؟

الإجابة : لا .. وألف لا ..

فالفاكهة أو الخضراوات تتعرض بلاشك لمعاملة سيئة قبل أن تدخل إلى العُبوة التى تشتريها وتصل إليك . فالعصائر الجاهزة لا تخلو غالبًا من الكيماويات التى تضاف لها لأغراض مختلفة . وهذه الكيماويات الضارة تتلف المُغذيات الموجودة بالعصير وتفقده قيمته الغذائية .

كما أن جزءاً من هذه الكيماويات يتحرر ويبقى بالجسم فى حاجة للتصدى له والتخلص منه ، ويمكن أن يتسبب فى حدوث آثار تراكمية خطيرة .. ومن أمثلة هذه الكيماويات : بنزوات الصوديوم ، وحمض البنزويك ، ونترات الصوديوم .

ولا تصدق ياعزيزى أن العصائر الطبيعية التى يُعلن عنها تكون خالية من الكيماويات !

ومن ناحية أخرى ، يحتاج تجهيز بعض العصائر إلى تسخينها لدرجات حرارة مرتفعة من خلال عملية التعقيم أو البسترة (Pasteurization) وهذا يؤدى إلى إتلاف الأنزيمات الفعالة بالعصير وبالتالى فقد فائدتها .

وبعدما تخلط العصائر بالكيماويات ، وتتعرض لدرجات حرارة عالية ، فإنها تبقى بالمخازن لمدة طويلة عادة حتى تصل إلى المستهلك ، وتكون هذه المدة التى قد تصل إلى عدة أسابيع أو شهور كفيلة بإفساد أى مغذّيات متبقية بالعصائر .

وبذلك يتضح أن فائدة العصير الطازج الذى يحضر فى المنزل من فواكه أو خضراوات طازجة لا تقارن بأى حال من الأحوال بفائدة العصير الجاهز ، علاوة على الضرر المختبئ المحتمل الذى تسوقه إلينا العصائر الجاهزة بسبب اختلاطها بكيماويات ضارة .

- وماذا عن المبيدات الحشرية التى قد تختلط بالفواكه أو الخضراوات التى نقوم بعصرها ؟

لا أحد يستطيع أن ينكر أن بعض أنواع الفاكهة والخضراوات تُرشّ بالمبيدات، ولا أحد يستطيع أن ينكر أن هذه المبيدات الكيماوية تمثل خطورة على صحتنا .

فقد ثبت أن التعرض المتكرر للمبيدات الحشرية يمكن أن يتسبب فى طائفة من المتاعب النفسية والعصبية مثل : الارتباك الذهنى (عدم التجميع !) أو البلبلة -Mental confu)

sion) ، والاضطراب النفسى ، والاكتئاب ، والصداع ، واختلال وظائف الأعصاب (مثل تنميل الأطراف والانعكاس العصبى الشاذ) .

كما لوحظ أيضًا أن هناك ارتباطًا بين هذه الكيماويات وزيادة فرصة حدوث تضخم بالبروستاتا . هذا بالإضافة إلى زيادة القابلية أيضًا للإصابة بالسرطان مع التعرض المزمن المتكرر لهذه الكيماويات بجرعات كبيرة .

ولكن ما هو الحل ؟

هناك أحد أمرين ، الأول هو أن تسعى للحصول على حاجتك من الخضراوات والفواكه من منافذ البيع التى تطرح أنواعاً غير معالجة بالكيماويات وهى المنتجات العضوية (Organ-ic produce) . ومن الملاحظ أن هناك ازدياداً فى عدد المتاجر التى تتخصص فى بيع هذه النوعيات ، وعادة يكون ثمنها مرتفعاً بالنسبة للأنواع الأخرى .

أما الأمر الثانى ، فهو الاعتناء بالتخلّص من الكيماويات المرشوشة على الخضر أو الفاكهة أثناء تجهيزها فى المنزل . وأبسط وسيلة لذلك تكرار غسلها بالماء والصابون مع استخدام الفرشاة الخاصة بتنظيف الخضراوات (أو أى فرشاة مناسبة) ثم تكرار شطفها بالماء عدة مرات . فهذا كفيل بالتخلص من الكيماويات الموجودة على سطح الخضر أو الفاكهة . وبعض الأطباء ينصح بإزالة القشرة الخارجية تمامًا (مثل قشر الخيار) فلا بأس بهذه الفكرة ولكن يجب ملاحظة أن هذا التقشير يفقد الغذاء جزءاً من فائدته الصحية وخاصة فقده لجزء كبير من الألياف المفيدة .

ما هى الأجزاء من الخضراوات والفواكه التى لا ينبغى عصرها ؟

هذه مثل :

- ***قشر البرتقال والجريب فروت*** : حيث يحتوى على مادة سامة لا يفضل تناولها بجرعات كبيرة .. علاوة على مذاقها المر الذى يفسد طعم العصير .
- ***بذر التفاح*** : حيث يحتوى كذلك على نسبة طفيفة من مادة سامة وهى السيانيد ، ولذا يجب فصل البذور قبل عصر الثمار .
- ***أوراق الجزر*** : لا ينبغى عصرها أيضاً لاحتوائها على مواد سامة .
- ***أوراق الكرفس*** : لا مانع من عصرها .. ولكن لاحظ أنها تتميز بمذاق غير محبب ، ولذا يفضل البعض الاكتفاء بعصر السيقان .

ما هو المقدار المناسب من العصائر يومياً ؟ .. وهل يمكننى تناول كميات كبيرة من العصائر ؟

ينصح بتناول عدة أكواب تتراوح ما بين ٢- ٤ أكواب يوميًا بالإضافة إلى وجبات الطعام المعتادة . فهذه الكمية تعتبر كافية لإمداد الجسم بقدر مناسب من المغذيات

الموجودة بالعصير .وننصح كذلك بتناول عصير الفواكه وعصير الخضراوات بنسب متساوية . مثل تناول كوبين من كل نوع ، وذلك لتفادى الحصول على نسبة مرتفعة من سكر الفاكهة . وبعض الناس يعتمدون على العصائر كغذاء أساسى لهم أثناء فترات الصيام (المقصود الصيام الطبى) وفى هذه الحالة يجب بالطبع زيادة كمية العصائر المقدمة يومياً .

وعموماً لم يستدل حتى الآن عن حدوث مشكلة صحية بسبب كثرة تناول العصائر ، ولكن من الضرورى بالطبع أن نلتزم بالاعتدال فى غذائنا وشربنا .

وهل هناك ضرر محتمل من عصر الخضراوات مع الفواكه أو عصر مجموعة مختلفة من الخضراوات أو الفواكه ؟

لا توجد أى قاعدة علمية تمنع من خلط أنواع مختلفة من الأغذية بعضها ببعض . فلا مانع من عصر خضار مع فاكهة أو من عصر أنواع مختلفة من الخضراوات أو الفواكه بعضها مع بعض .

ولكن فى حالة ما إذا كان هذا الخليط من الفواكه والخضراوات يؤدى إلى مشكلات بالهضم أو تكون غازات بالبطن أو فى حالة عدم تقبل مذاقها فيجب فى هذه الحالة الاكتفاء بعصر نوع واحد منها ، أو اختيار أنواع معينة لا يؤدى خلطها إلى متاعب صحية أو لمذاق غير محبب .

هل يمكننى الاكتفاء بالحصول على حاجتى من الفيتامينات والمعادن من خلال المستحضرات الطبية دون اللجوء لتناول العصائر ؟

لا ننصح بذلك ..

إن المغذيات الموجودة بالفواكه والخضراوات (أى الفيتامينات والمعادن وغيرها) تعتبر بكل تأكيد أكثر فاعلية وأقوى تأثيراً من نظيرها الموجود فى المستحضرات الطبية ، وذلك لعدة أسباب ، من أهمها أن الخالق – عز وجل – أودع فى هذه النعم (الخضراوات والفواكه) مجموعة من المغذيات بشكل متوافق يؤازر بعضها البعض فى رحلة هضمه وامتصاصه داخل الجسم .. فمثلاً نجد أن المغذى (س) يساعد فى امتصاصه واستفادة الجسم به المغذى (ص) ، وكأن هناك بذلك مغذيات مساعدة (Helper nutrients) لكل نوع من المغذيات المختلفة . وهذه الميزة الطبيعية الربانية لا تتوافر بالطبع فى حالة وجود كل مغذٍ من هذه المغذيات فى صورة فردية بالمستحضرات الطبية .

* ***أسرار ربّانية أخرى !*** ومن الأسباب الأخرى التى تعزز من قيمة الأغذية التى أنعم الله علينا بها من الخضراوات والفاكهة والتى تجعلنا لا نستطيع الاستغناء عن فوائدها بتناول مستحضرات الفيتامينات والمعادن . أننا فى الحقيقة لا نزال جهلاء بخبايا ومكونات هذه الأغذية . فعلى سبيل المثال : هل سمعت من قبل عن فيتامين (أو مغذّى) اسمه ألفا كاروتين ؟! فنحن نعرف تماماً أن هناك مغذياً يسمى بيتاكاروتين وهو المصدر التى يتكون

منه فيتامين أ داخل الجسم ، لكن أغلبنا لا يعرف أنه تم الكشف حديثاً جداً عن نوع آخر من المغذيات يسمى الفاكاروتين وهو أحد المغذيات الموجودة بالخضراوات والفاكهة والذى من أهم فوائده توفير الوقاية ضد سرطان الفرج عند النساء (Vulvar cancer) وليس ذلك فحسب .

فالخضراوات والفواكه تحتوى كذلك على مواد أخرى مفيدة لم نكن نسمع عنها إلا خلال السنوات القليلة الماضية مثل الاندولات (indoles) ، والفينولات (Phenols) والتربينات (Terpenes) وهذه المواد تصنّف تحت اصطلاح طبى حديث وهو اللامغذّيات (anutrients) .. وقد ثبت أن هذه المواد توفر الحماية من السرطانات مثل الأندولات (In-doles) فهى توفر الحماية على وجه الخصوص من سرطان الثدى وهى تتوافر فى الكرنب بأنواعه المختلفة (مثل الكرنب العادى وكرنب السلطة Kale) وفى القنبيط بأنواعه (مثل القنبيط العادى المعروف لنا والقنبيط الأوروبى المعروف باسم بروكولى) ، وكذلك فى السبانخ (انظر أيضاً كتابى : أعشاب ونباتات فى خدمة الجنس اللطيف) .

وهذه المواد السابقة الفعّالة لا تتوافر لنا فى المستحضرات الطبية .

وبناء على ذلك يتضح لنا أن خليط المغذيات والمواد المختلفة المفيدة بالخضراوات والفواكه لا يمكن مضاهاته ببعض الفيتامينات والمعادن التى تقوم معامل الأدوية بتحضيرها فى صورة مستحضرات طبية .

ولكن بالطبع ، فى حالة وجود صعوبة أو مشكلة ما تحول دون تناول الخَضراوات والفواكه سواء فى صورة غذاء أو عصير فإنه لابد فى هذه الحالة من الاعتماد على تناول مستحضرات الفيتامينات والمعادن .

وماذا عن الألياف ؟ .. فهل هناك ضرورة لزيادة تناول الألياف مع العصائر باعتبار أن عصر الخضراوات أو الفواكه يقلل من نسبة الألياف بها ؟

هذا صحيح ..

فالعيب الوحيد الذى يؤخذ على العصائر كغذاء أنه يقل بها نسبة الألياف . فعملية التقشير والعصر والتصفية لبعض الفواكه والخضراوات تستخلص جزءاً من الألياف الموجودة بالخضر أو الفاكهة (مثل الأجزاء البيضاء تحت قشرة البرتقال ومثل قشر التفاح) .

ونظراً للفوائد الصحية الكبيرة لهذه الألياف مثل مقاومة الإمساك والحماية من سرطان القولون ، فإنه يجب أن نحرص إلى جانب تناول العصائر على تناول خضراوات وفواكه فى صورتها الكاملة للحصول على الألياف أو تناول الألياف من مصادر أخرى مثل الحبوب الكاملة (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والحلبة) والقمح الكامل (الخبز الأسمر وخبز السّن) . ولا توجد الألياف إلا فى الأغذية النباتية فقط . وبناء على ذلك يجب أن يصاحب تناول العصائر تناول أغذية غنية بالألياف (Ligh - fiber diet) .

تجهيز العصائر عملية سهلة ، فأنت لا تحتاج إلا إلى جهاز كهربائى جيد لعمل العصائر، وخضراوات وفواكه طازجة جيدة النوعية .

وهذه بعض الإرشادات المهمة :

- اختر نوعية طازجة حديثة القطف من الخضراوات أو الفواكه غير مرشوشة بالمبيدات . وإذا لم تستطع ذلك فاحرص على غسل الخضراوات والفواكه جيداً (بالطريقة السابقة) ، أو افصل قشرها أو جلدها الخارجى قبل العصر .

- افصل أى أجزاء تراها تالفة أو متعفنة أو ذابلة بالثمار قبل عصرها .

- يجب نزع قشر الموالح مثل البرتقال والجريب فروت لاحتوائه على مواد ضارة ، ولكن احرص على استبقاء جزء من النسيج الأبيض تحت القشرة مباشرة نظراً لاحتوائه على نسبة جيدة من البيوفيلافينات (مادة مضاد للأكسدة) وفيتامين (ج) ونسبة من الألياف .

أما بالنسبة لثمار الليمون (الليمون البنزهير والأضاليا) فلا مانع من عصر قشره مع الثمار .

وبالنسبة لفواكه المناطق الحارة مثل الكيوى والباباز فإنه يفضل أيضاً الحرص على إزالة قشرها بالكامل ؛ لأن هذه الفواكه تأتى من دول المناطق الحارة التى لا يلتزم بعضها بقوانين استخدام المبيدات الحشرية ، ولذا فإنه من المحتمل جداً أن تكون مرشوشة بكمية كبيرة من المبيد خارج نطاق المسموح به عالميًا .. وفى حالة عصر هذه الثمار كاملة فإنه يجب مراعاة غسلها جيداً بالطريقة التى سبق توضيحها .

- يمكن استبقاء بذور بعض الفواكه أثناء العصر مثل الليمون بأنواعه والعنب والكنتالوب والشمام .. أما بذر التفاح فيجب استثناؤه (كما سبق التوضيح) .

- لا مانع من عصر سيقان وأوراق بعض النباتات مع الثمار باستثناء نبات الجزر لاحتواء أوراقه على مواد سامة .

- أغلب الخضراوات والفواكه تحتاج إلى تجزئة وتقطيع قبل عصرها لتسهيل العصر ولتهيئة مكان مناسب لها بالخلاط .

- تحتوى أغلب ثمار الفاكهة والخضراوات على نسبة جيدة من الماء ولذا يمكن عصرها بسهولة سواء بإضافة قليل من الماء أو بدونه . أما الفاكهة مثل الموز والأفوكادو فتحتوى على نسبة ضئيلة من الماء . ولذا يراعى عند استخدام هذه الفاكهة ضمن وصفات من العصائر أن تعصر الفواكه أو الخضراوات الأخرى أولاً ثم تضاف هذه الفواكه لها .

– لاحظ أن من الأفضل دائماً تجهيز العصير قبل تناوله مباشرة . ولا يفضل تجهيز كميات كبيرة للتناول على مدار الوقت .

– لا يفضل إضافة سكر للعصائر لتكون مشروباً صحياً مائة فى المائة .. أو يضاف كمية بسيطة لتحسين المذاق عند اللزوم .

– أغلب الوصفات الواردة بالكتاب تكفى لإعداد عدة أكواب من العصائر . فإذا أردت تقليلها فاستخدم نصف الكمية ، وإذا أردت زيادتها فاستخدم ضعف الكمية .

•• الجهاز الخاص بإعداد العصائر :

هناك نوعان من الأجهزة الكهربية لإعداد العصائر يُكملّ أحدهما الآخر . فهناك الخلاّط (Blender) .. وهناك ما نسميه بالعصّار أو العصّارة (Juicer) .. والاثنان مختلفان بعضهما عن بعض فى عملية العصر .

فالخلاّط الكهربى يقوم بتحويل كل ما نلقى به داخله إلى كتلة سائلة ، ولا يقوم بفصل العصارة عن لب الثمار أو الأجزاء المتماسكة بها .

أما العصّار ، فهو يقوم بفصل العصارة فقط عن لب الثمار (مثل عصّار البرتقال) ، ولذا فإن الناتج يكون سائلاً خفيفاً مفتقراً للألياف .

ويفضل دائماً فى إعداد العصائر اقتناء الجهازين معاً والاستفادة من عمل كل منهما . فمثلاً : تعتبر ثمار الموز ضعيفة الاحتواء على سوائل أو عصارة ولذا لا يمكن عصرها فى الخلاط بدون إضافة كمية كافية من الماء أو اللبن . وتعتبر ثمار الأناناس (أو البرتقال) غنية بالماء ، ولذا يمكن عصرها بسهولة بالعصّار . وفى هذه الحالة يمكن إضافة عصير الأناناس (أو البرتقال) للموز وخلطه باستخدام الخلاط الكهربى بدلاً من إضافة الماء ، وبذلك يمكن الحصول على عصير مركز غنى بالفيتامينات والمعادن .



عصائر الفواكه

١٢ نوعًا من الفاكهة على القمة

- التفاح
- المشمش
- الموز
- الكنتالوب
- الكريز
- العنب
- الجريب فروت
- الليمون .
- البرتقال
- المانجو
- الخوخ
- الأناناس





التفاح (APPLE)

التفاح يعد مصدراً جيداً للعديد من الفيتامينات والمعادن ، ويتميز باحتوائه على نسبة عالية من ألياف البكتين التى تتركز بقشرته . وهذه الألياف تحسن من حركة الأمعاء ، وتقوم بإزالة المخلفات والسموم عنها ، وتزيد كتلة الفضلات، وتقاوم حدوث الإمساك ، وتحمى من حدوث سرطان الأمعاء ، علاوة على أنها تقلل من امتصاص الكوليستيرول وتضبط مستواه . ولذا فإن تقشير التفاح يجعله يفقد جزءاً كبيراً من فوائده الصحية .

كما يحتوى التفاح على مجموعة من الأحماض التى تتميز بمفعول قوى كمضادات للسرطان ، وهذه هى : حمض الايلاجيك (Ellagic acid) ، وحمض الكلوروجينيك (Chlorogenic acid) ، وحمض الكافيك (Caffeic acid) . وتقوم هذه المواد بحماية الكروموسومات من التغير السرطانى ، وإبطاء المفعول السرطانى للمواد المسرطنة . ويتميز حمض الايلاجيك بصفة خاصة بوقف المفعول المسرطن للمركبات الموجودة فى دخان السجائر والتى تعرف باسم (polycyclic aromatic hydrocarbons = PAH) .

ومن الطريف أن هذه المواد المفيدة توجد فى التفاح الطازج ، وعصير التفاح بينما تصل نسبتها إلى الصفر فى عصير التفاح المعلب أو المحفوظ . وهذا يوضح لنا أهمية الحرص على تناول التفاح (أو الأغذية النباتية عموماً) فى صورته الطازجة النيئة .

•• القيمة الغذائية للتفاح :

ثمرة متوسطة الحجم (١٣٨ جم) تحتوى على :

ماء	١١٥,٨٣ جم
طاقة	٨١ سعرا حراريا .
بروتينات	٠,٢٧ جم
دهون	٠,٤٩ جم
كربوهيدرات	٢١,٠٥ جم
فيتامينات :	
فيتامين أ	٧ (رى)(*)
فيتامين ج	٧,٨ مجم

(*) رى Refinol .. equivalents = RE

ثيامين	٠,٠٣ مجم
ريبوفلافين	٠,٠١٩ مجم
نياسين	٠,١ مجم

معادن :

بوتاسيوم	١٥٩ مجم
كالسيوم	١٠ مجم
حديد	٠,٠٢٥ مجم
ماغنسيوم	٦ مجم
فوسفور	١٠ مجم
صوديوم	١ مجم

●● وصفات من عصير التفاح :

عصير التفاح فى حد ذاته لذيذ الطعم خاصة إذا قدم مثلجاً . كما يمكنك الجمع بين عصير التفاح وأنواع أخرى من الفواكه والخضراوات للحصول على مذاقات أخرى متنوعة، وقيمة غذائية عالية ، وذلك مثل :

عصير التفاح والمشمش :

٢ ثمرة تفاح

٢ ثمرة مشمش

عصير التفاح والعنب والليمون :

٢ ثمرة تفاح

فنجان من ثمار العنب

ليمونة بقشرها (أو ١/٤ ثمرة ليمون أضاليا)

- ***عصير التفاح والبرتقال :***

٢ ثمرة تفاح

٢ ثمرة برتقال



المُشْمُش (APRICOT)

يعتبر المشمش مصدراً جيداً للبوتاسيوم ، والماغنسيوم ، والحديد ، والكاروتينويدات بما فيها بيتاكاروتين وهى المادة التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ .

ومن الشائع كذلك تناول المشمش فى صورته المجففة (المشمشية ، قمر الدين)، ولكن لايفضل الإفراط فى تناول المشمش المجفف نظراً لأن أغلب أنواعه تحتوى على نسبة مرتفعة من ثانى أكسيد الكبريت والذى يضاف خلال عملية التجفيف .

●● القيمة الغذائية :

يحتوى عدد ٣ ثمرات (١٠٧جم) على :

ماء	٨٨جم
طاقة	٥٥سُعرا حراريا
بروتين	٢ جم
دهون	نسبة طفيفة
كربوهيدرات	١٢,٨ جم
فيتامينات	
فيتامينات أ	٩٠ رى
فيتامين ج	١٠مجم
ثيامين	٠,٠٣مجم
ريبوفلافين	٠,٠٤مجم
نياسين	٠,٠٦مجم
معادن	
بوتاسيوم	١١٥مجم
كالسيوم	٢٠مجم
حديد	٠,٠٦ مجم
ماغنسيوم	٧مجم

فوسفور	٢٣ مجم
صوديوم	١ مجم

•• وصفات من عصير المشمش :

عصير المشمش والبرتقال :

٤ ثمرات مشمش

٢ ثمرتا برتقال

عصير المشمش والكُمَّثري .

٤ ثمرات مشمش

ثمرة كمثرى



الموز (BANANA)

الموز هو ثانى أكبر محصول من الفواكه على مستوى العالم ، وذلك بعد محصول العنب . وتتميز ثمار الموز باحتوائها على نسبة عالية من البوتاسيوم ولذا فإنه غذاء مفيد للذين يتناولون عقاقير مدرة للبول . كما يفيد الموز مرضى قرحة المعدة حيث يساعد على التئامها ، خاصة إذا شرب عصير الموز مع اللبن .

••القيمة الغذائية للموز :

تحتوى ثمرة الموز الكبيرة (١١٤ جم) على :

ماء	٨٥جم
طاقة	١٠٥ سعرات حرارية
بروتين	١,١٨ جم
دهون	٠٥٥. جم
كربوهيدرات	٢٦,٧١ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٩ رى
فيتامين ج	١٠,٣ مجم
ثيامين	٠,٠٥١ مجم

ريبوفلافين	٠,٠١٤ مجم
نياسين	٠,٦١٦ مجم
معادن	
بوتاسيوم	٤٥١ مجم
كالسيوم	٧ مجم
حديد	٠,٠٣٥ مجم
ماغنسيوم	٣٣ مجم
فوسفور	٢٢ مجم
صوديوم	١ مجم

●● وصفات من عصير الموز :

– ***عصير الموز والكنتالوب :***

١/٢ ثمرة كنتالوب (بالجلد) .

ثمرة موز .

– ***كوكتيل الفواكه المقوى للجهاز المناعي :***

ثمرة برتقال .

١/٢ ثمرة أناناس (محتفظة بجلدها) .

١/٢ فنجان ثمار فراولة مُخَرَّطة .

ثمرة موز .

الكنتالوب (CANTALOUPE)

الكنتالوب غذاء غنى بالمغذّيات المختلفة وخاصة الكاروتينويدات (مثل بيتا كاروتين) ، والبوتاسيوم .

ويفيد بوجه خاص مرضى القلب والمعرضين لجلطات بالدم لاحتوائه على مادة كيميائية تسمى : ادينوزين (adenosine) تحافظ على سيولة الدم وتقاوم حدوث الجلطات الدموية .

وللحصول على أفضل قيمة غذائية للكنتالوب يُعصر لحم الثمار مع القشر ، نظراً لاحتواء القشر على مغذيات مهمة .

•• القيمة الغذائية للكنتالوب :

تحتوى نصف ثمرة كنتالوب بدون قشر (٢٦٧جم) على :

ماء	٢٤٠جم
طاقة	٩٤سعرا حراريا
بروتين	٢,٣٤جم
دهون	٠,٧٤جم
كربوهيدرات	٢٢,٣٣جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٨٦١ رى
فيتامين ج	١١٢,٧ مجم
ثيامين	٠,٠٩٦ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٥٦ مجم
نياسين	١,٥٣مجم
معادن	
بوتاسيوم	٨٢٥مجم
كالسيوم	٢٨مجم
حديد	٠,٠٥٧مجم
ماغنسيوم	٢٨ مجم
فوسفور	٤٥مجم
صوديوم	٢٣مجم

•• وصفات من عصير الكنتالوب :

- عصير الكنتالوب والتفاح (كما سبق)
- عصير الكنتالوب والكوز (كما سبق)
- ***عصير الكنتالوب والبطيخ*** :

١/٢ ثمرة كنتالوب (بالقشر)

أجزاء من البطيخ (حسب الرغبة) .



الكريز (CHERRY)

هناك نوعان بصفة عامة من الكريز ، نوع مائل للون الأحمر ، وآخر مائل للون الأسود.

والنوع «الغامق» أفضل صحياً من النوع الفاتح . كما أن هناك نوعاً حلواً وآخر مرّاً ، والنوع الحلو هو الأنسب لعمل العصائر .

ويتميز الكريز باحتوائه على صبغات نباتية (فلافونويدات) وهى التى تعطيه لونه الأحمر «الغامق» المميز وهذه الصبغات تحافظ على طبقة الكولاجين الضامة للأنسجة .

والكريز يعد أفضل غذاء وعصير لمرضى النقرس ، فقد ثبت أن تناول الكريز يومياً بكميات وفيرة يؤدى إلى خفض مستوى حمض البوليك ويقلل حدوث نوبات النقرس .

••القيمة الغذائية للكريز :

يحتوى مقدار فنجان من ثمار الكريز (١٤٥جم) على :

ماء	١١٧,٠٩جم
طاقة	١٠٤ سعرات حرارية
بروتين	١,٧٤جم
دهون	١,٢٩جم
كربوهيدرات	٢٤جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٣١رى
فيتامين ج	١٠,٢ مجم
ثيامين	٠,٠٧٣مجم
ريبوفلافين	٠,٠٨٧ مجم
نياسين	٠,٥٨مجم
معادن	
بوتاسيوم	٣٢٥مجم
كالسيوم	٢١مجم
حديد	٠,٥٦ مجم
ماغنسيوم	١٦مجم

فوسفور ٢٨ مجم

صوديوم ١ مجم

•• وصفات من عصير الكريز :

- *عصير الكريز والخوخ والتفاح :*

فنجان واحد من ثمار الكريز

ثمرة واحدة من الخوخ

ثمرة واحدة من التفاح

- *عصير الكريز والأناناس :*

(مفيد لمرضى النقرس)

فنجان واحد من ثمار الكريز

١/٢ ثمرة أناناس (بالقشر)

- *عصير الكريز والكمثري :*

فنجان واحد من ثمار الكريز

ثمرتان من الكمثرى .



العنب (GRAPE)

يعد العنب واحداً من أقدم الفواكه أو النباتات على سطح الأرض ، إذ يرجع تاريخ زراعته إلى حوالى ٥ آلاف سنة قبل الميلاد . وهو يعد المحصول الأول فى العالم من حيث كمية الإنتاج .

يتميز العنب بقيمة غذائية مرتفعة . ويعتبر من المصادر الغنية بالفلافونويدات (Flav-onoids) وهى من مضادات الأكسدة القوية .. وتتوافر فى بذور العنب ، ولذا يفضل دائما عصر العنب مع البذر . كما تمتاز هذه المركبات بمفعول مقاوم لتصلب الشرايين ومخفف لدوالى الساقين ، ولذا تم استحضار دواء من خلاصة بذور العنب يباع لهذه الأغراض السابقة .

وهناك أنواع مختلفة من العنب ، ويعد العنب الأخضر الفاتح (البناتى) هو الأحلى طعماً ، وهو الأنسب لعمل العصائر ، علاوة على تميزه بارتفاع قيمته الغذائية .

•• القيمة الغذائية للعنب :

فنجان واحد من ثمار العنب (٩٢جم) يحتوى على :

ماء	٧٥جم
طاقة	٥٨سعرا حراريا
بروتين	٠,٥٨جم
دهون	٠,٣٢ جم
كربوهيدرات	١٥,٧٨جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٩ رى
فيتامين ج	٣,٧ مجم
ثيامين	٠,٠٨٥ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٥٢ مجم
نياسين	٠,٢٧٦ مجم
معادن	
بوتاسيوم	١٧٦ مجم
كالسيوم	١٣ مجم
حديد	٠,٢٧ مجم
ماغنسيوم	٥ مجم
فوسفور	٩ مجم
صوديوم	٢ مجم

•• وصفات من عصير العنب :

عصير العنب والجريب فروت :

فنجان واحد من ثمار العنب

تمرة جريب فروت (بدون قشر) .

عصير العنب والليمون والأناناس :

فنجان واحد من ثمار العنب .

١/٤ تمرة ليمون أضاليا (أو ليمونة بنزهير) بالقشر .

١/٢ ثمرة أناناس .



الجريب فروت (GRAPEFRUIT)

يمتاز الجريب فروت بأنه غذاء قليل السعرات الحرارية ، وغنى بالألياف من نوع البكتين ، وهذا يجعله مناسبًا للراغبين فى إنقاص الوزن ، وخفض مستوى الكوليستيرول . كما يحتوى على نسبة مرتفعة من فيتامين (ج) ولذا فإنه من الأغذية المفضلة لتعزيز مقاومة الجسم ضد العدوى ونزلات البرد . كما يتميز الجريب فروت (كغيره من باقى الموالح) بتأثير مقاوم للإصابة بالسرطانات .

وحديثًا ، وجد أن تناول الجريب فروت يضبط مستوى ما نسميه مستوى الراسب الدموى (Hematocrit level) .. والمقصود بذلك نسبة كرات الدم الحمراء لحجم من الدم .. والقيمة الطبيعية عند الرجال تكون حوالى ٤٠-٥٤٪ ، وعند النساء تكون حوالى ٣٧-٤٧٪ .. وانخفاض القيمة يعنى وجود أنيميا (فقر دم) ، وبينما يعنى ارتفاع القيمة زيادة لزوجة الدم (كما فى حالات الجفاف) وقد يكون ذلك مؤشرًا لوجود خطورة تهدد صحة القلب .

ويرجع هذا التأثير «الغريب» إلى مادة بالجريب فروت اكتشفت حديثًا تسمى نارينجين (Naringin) وهى نوع من الفلافونويدات الموجودة فى الجريب فروت.

•• القيمة الغذائية للجريب فروت :

تحتوى ثمرة جريب فروت (٢٣٠ جم) على :

ماء	٢٠٩ جم
طاقة	٧٤ سعرا حراريا
بروتين	١,٥ جم
دهون	٠,٢٤ جم
كربوهيدرات	١٨,٥٨ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٢٩ رى
فيتامين ج	٧٩ مجم
ثيامين	٠,٠٨٣ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٤٦ مجم
نياسين	٠,٥٧٥ مجم

معادن

بوتاسيوم	٣٢١ مجم
كالسيوم	٢٧ مجم
حديد	٠,٢ مجم
ماغنسيوم	١٩ مجم
فوسفور	٢٠ مجم
صوديوم	١ مجم

●● وصفات من عصير الجريب فروت :

عصير الجريب فروت والبرتقال :

١/٢ ثمرة جريب فروت .

٢ ثمرة برتقال .

عصير الجريب فروت والأناناس :

ثمرة جريب فروت .

١/٢ ثمرة أناناس (بالقشر) .



الليمون (LIME, LEMON)

هناك نوعان من الليمون ، نوع صغير الحجم ، وهو النوع الشائع فى بلادنا العربية (Lime) ، ونوع كبير الحجم (Lemon) ويعرف بالليمون الأضاليا ، وهو النوع الشائع فى الدول الأوروبية . ولا توجد بينهما فروق كبيرة من حيث القيمة الغذائية .

يمتاز الليمون باحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين (ج) ، كما يحتوى على مادة اسمها ليمونين (Limonene) وقد ثبت أن هذه المادة تساعد فى إذابة حصيات المرارة ، بالإضافة إلى تميزها بمفعول مقاوم للإصابة السرطانية . وتتركز هذه المادة فى الأجزاء البيضاء اللحمية داخل ثمرة الليمون .

●●القيمة الغذائية لليمون :

ثمرة ليمون أضاليا متوسطة الحجم (٥٨ جم) تحتوى على :

ماء	٥١,٦١ جم

طاقة	١٧ سعرا حراريا
بروتين	٠,٦٤ جم
دهون	٠,١٧ جم
كربوهيدرات	٥,٤١ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٢ رى
فيتامين ج	٣٠,٧ مجم
ثيامين	٠,٠٢٣ مجم
ريبوفلافين	٠,٠١٢ مجم
نياسين	,٠٥٨ مجم
معادن	
بوتاسيوم	٨٠ مجم
كالسيوم	١٥ مجم
حديد	٠,٣٥ مجم
ماغنسيوم	٤ مجم
فوسفور	٩ مجم
صوديوم	١ مجم

●● وصفات من عصير الليمون :

نظراً لمذاق عصير الليمون اللاذع فإنه يفضل خلطه بعصائر أخرى ، كالتى سبق توضيحها ، مثل : عصير الليمون والعنب والأناناس – عصير الليمون والتفاح والعنب .



البرتقال (ORANGE)

يمتاز البرتقال باحتوائه على نسبة عالية من فيتامين (ج) والفلافونويدات مما يجعله غذاء مفيداً لتقوية الجهاز المناعى ، وتدعيم الأنسجة الضامة (مثل الموجودة فى المفاصل واللثة) . وزيادة مقاومة الجسم للتصدى للعدوى ، كما ثبت أيضاً أنه يتميز بمفعول مقاوم للإصابة السرطانية .

وبصفة عامة ، يعتبر عصير البرتقال مشروباً مفيداً مقوياً للصحة العامة .

وتعتبر الولايات المتحدة رائدة إنتاج البرتقال فى العالم .. وأجود أنواعه برتقال كاليفورنيا.

●●القيمة الغذائية للبرتقال :

ثمرة برتقال كبيرة (١٢١ جم) تحتوى على :

ماء	١٠٤,٥ جم
طاقة	٥٩ سعرا حراريا
بروتين	١,٢٦ جم
دهون	٠,٠٣٦ جم
كربوهيدرات	١٤,٤٩ جم
فيتامينات :	
فيتامين أ	٢٨ رى
فيتامين ج	٥٨,٧ مجم
ثيامين	٠,٠٢٠٥ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٤٨ مجم
نياسين	٠,٣٣٢ مجم
معادن	
بوتاسيوم	٢١٧ مجم
كالسيوم	٤٨ مجم
حديد	٠,١١ مجم
ماغنسيوم	١٢ مجم
فوسفور	٢١ مجم
صوديوم	٠ مجم

●● وصفات من عصير البرتقال :

عصير البرتقال فى حد ذاته يعد شراباً لذيذاً مفيداً ، ولكن يمكن الحصول على مذاقات أخرى لذيذة بمزجه بعصائر أخرى ، مثل :

- عصير البرتقال والمشمش (كما سبق) .

عصير البرتقال والخوخ

٢ ثمرة برتقال .

ثمرة خوخ واحدة .



المانجو (MANGO)

المانجو من النباتات المميزة للمناطق الاستوائية ، ويذكر أن أول ظهور لها كان فى بلاد الهند . وتتميز المانجو بمذاق لذيذ منعش ، وتحتوى على نسبة عالية من مضادات الأكسدة مثل فيتامين (ج) ، والبيتاكاروتين ، والفلافونويدات . كما تحتوى على نسبة عالية من البوتاسيوم .

•• وصفات من عصير المانجو :

عصير المانجو فى حد ذاته عصير لذيذ الطعم يشتهيه غالبية الناس . ولكن يمكن الحصول على مذاقات أخرى بإعداد عصير من المانجو مع فواكه أخرى ، مثل :

عصير المانجو والبرتقال :

ثمرة مانجو .

٢ برتقال .

عصير المانجو والباباز (عصير استوائي) :

ثمرة مانجو .

١/٢ ثمرة باباز .



الخوخ (PEACH)

يحتوى الخوخ على مجموعة من المغذيات المهمة مثل الكاروتينويدات (بيتا كاروتين) ، والفلافونويدات ، والبوتاسيوم .

•• القيمة الغذائية للخوخ :

تحتوى ثمرة كبيرة من الخوخ (٨٧ جم) على :

ماء	٧٦,٢٦ جم
طاقة	٣٧ سعرا حراريا
بروتين	٠,٦١ جم
دهون	٠,٠٨ جم
كربوهيدرات	٩,٦٥ جم

فيتامينات

فيتامين أ	٤٧ رى
فيتامين ج	٥,٧ مجم
ثيامين	٠,٠٢٥ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٣٦ مجم
نياسين	٠,٨٦١ مجم
معادن	
بوتاسيوم	١٧١ مجم
كالسيوم	٥ مجم
حديد	٠,١ مجم
ماغنسيوم	٦ مجم
فوسفور	١١ مجم
صوديوم	٠ مجم

•• وصفات من عصير الخوخ :

يتميز عصير الخوخ بقوام سميك ، ولذا يحتاج إلى كمية بسيطة من الماء لتخفيفه ويمكن عصر الخوخ مع فواكه أخرى مثل :

البرتقال والخوخ (كما سبق) .

عصير الخوخ والكمثرى :

ثمرة خوخ .

٢ ثمرة كمثرى .

الأناناس (PINEAPPLE)

تعد أمريكا الجنوبية هى الموطن الأصلى للأناناس . وتنتج منه الولايات المتحدة كميات كبيرة سنوياً وأغلب إنتاجه يأتى من جزر هاواى .

يمتاز الأناناس باحتوائه على نسبة مرتفعة من الإنزيمات ، وفيتامين (ج) ، والبوتاسيوم .

ومن أهم هذه الإنزيمات نوع يعرف باسم بروميلين (Bromelain) والذى اتضح أنه يفيد فى حالات مرضية كثيرة مثل مرض النِّقرِس ، والتهاب وإصابات المفاصل وإصابات

الملاعب عند الرياضيين ، وفى حالات عدوى الجهاز التنفسى ، وفى حالة الذبحة الصدرية.

وفى جامعة هاواى ، أجريت دراسات عن فوائد الأناناس ، واتضح من ضمن فوائده أنه يتميز بمفعول مقاوم للسرطان ، ويرجع هذا المفعول إلى إنزيم بيروكسيديز (Peroxidase) الموجود فى ثمار الأناناس والذى اعتبره الباحثون مركبًا مضاداً للأورام السرطانية (Anti-tumor component) .

••القيمة الغذائية للأناناس :

يحتوى ملء فنجان من الأناناس المخُرَّط (١٥٥ جم) على :

ماء	١٣٥ جم
طاقة	٧٧ سُعرا حراريا
بروتين	٠,٦ جم
دهون	٠,٦٦ جم
كربوهيدرات	١٩,٢١ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٤ رى
فيتامين ج	٢٣,٩ مجم
ثيامين	٠,١٤٣ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٥٦ مجم
نياسين	٠,٦٥١ مجم
معادن	
بوتاسيوم	١٧٥ مجم
كالسيوم	١١ مجم
حديد	٠,٠٥٧ مجم
ماغنسيوم	٢١ مجم
فوسفور	١١ مجم
صوديوم	١ مجم

•• وصفات من عصير الأناناس :

يمتاز عصير الأناناس بانخفاض كمية السعرات الحرارية به ، ولذا يمكن الاعتماد عليه كعصير قاعدى يخلط معه عصائر أخرى ، مثل :

عصير الأناناس والجريب فروت والليمون (كما سبق) .

عصير الكريز والأناناس (كما سبق) .



عصائر الخضراوات ..
١٥ نوعًا من الخضراوات على القمة

- البنجر
- الكرنب
- كرنب السلطة
- الجزر
- البروكولي
- القنبيط
- الكرفس
- الخيار
- المقدونس
- السبانخ
- الطماطم
- الخس
- الثوم
- البصل
- الزنجبيل



البنجر (BEET)

ينتمى نبات البنجر لعائلة تضم مجموعة من أفيد الخضراوات مثل السبانخ وكرنب السلطة .

ونحن نعتاد على أكل ثمار البنجر وإهمال الأوراق الخضراء للنبات ، فى حين أن الأوراق ذات قيمة غذائية مرتفعة عن الثمار ، فهى تحتوى على نسبة عالية من الحديد والكالسيوم وفيتامين (أ) ، وفيتامين (ج) .

وتعتبر ثمار البنجر غذاءً مفيداً لمرضى الكبد ، كما تتميز بمفعول مقاوم للسرطان .

وتعتبر ثمار وأوراق البنجر غذاء مفيداً كذلك للمصابين بفقر الدم (الأنيميا) لاحتوائهما على نسبة عالية من الحديد ونسبة جيدة من فيتامينات (ب) .

•• القيمة الغذائية للبنجر :

تحتوى ثمرتان من البنجر (١٦٣ جم) على :

ماء	١٤٢,٢٢ جم
طاقة	٧٧ سعرا حراريا
بروتين	٢,٤١ جم
دهون	٠,٢٣ جم
كربوهيدرات	١٦,٣ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٣ رى
فيتامين ج	١٧,٩ مجم
ثيامين	٠,٠٨٢ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٣٣ مجم
نياسين	٠,٦٥٢ مجم
فيتامين ب٦	٠,٠٨ مجم
حمض فوليك	١٥١ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٥٢٨ مجم

كالسيوم	٢٥ مجم
حديد	١,٥ مجم
ماغنسيوم	٣٤ مجم
فوسفور .	٧٨ مجم
صوديوم	١١٨ مجم

•• وصفات من عصير البنجر :

يفضل دائماً عصر أوراق النبات مع الثمار (أى عصر الثمرة مع القمة المزهرة) ، ولذا يراعى عند الشراء اختيار النبات الطازج الذى يتميز بأوراق خضراء ناضرة . ويمكن عصر البنجر مع أنواع أخرى من الخضراوات المفيدة ، مثل :

عصير البنجر والجزر :

١/٢ ثمرة بنجر مع مجموعة من الأوراق (قمة الثمرة) .

٤ ثمرات جزر .

عصير البنجر والجزر والكرفس :

١/٢ ثمرة بنجر مع قمة الثمرة .

٣ ثمار جزر .

عودان من الكرفس .

عصير البنجر والجزر والمقدونس :

١/٢ ثمرة بنجر مع قمة الثمرة .

٤ ثمار جزر .

كمية من المقدونس تعادل نصف ملء الكف .

عصير البنجر والجزر والسبانخ :

١/٢ ثمرة بنجر مع قمة الثمرة .

٣ ثمار جزر .

١/٢ فنجان من أوراق السبانخ .



الكرنب (CABBAGE)

الكرنب بأنواعه المختلفة (الكرنب الأخضر والأحمر) أحد الخضراوات المميزة ضمن عائلة الخضراوات الصليبية (Cruciferous family) هذه العائلة التى تعتبر فى مقدمة قائمة الخضراوات المضادة للسرطانات .. والتى تشتمل كذلك على الخضراوات التالية : القُنّبيط (بأنواعه المختلفة) ، واللفت ، والفجل .

كما يعتبر الكرنب غذاء غنيًا بالعديد من الفيتامينات والمعادن ، والتى أهمها: فيتامين (ج) ، والبوتاسيوم ، والحديد ، والكالسيوم .

ونظرًا للقيمة العالية لنبات الكرنب كمضاد للسرطانات ، يهمنا أن نوضح أهم المركبات الفعّالة بالكرنب التى تخدم هذا الغرض .

فيحتوى الكرنب على المركبات التالية المضادة للسرطان :

اسم المركب العلمى	المفعول
Dithioltiones	مضاد للأكسدة ومساعد فى تنظيف الجسم من السموم (Detoxification)
Glucosinolates	نفس المفعول السابق
Indoles	نفس المفعول السابق بالإضافة للتأثير على تمثيل الاستروجين بما يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدى.
Isothiocyanates	مثبِّط للنمو السرطانى
Coumarins	موقف لتفاعل المواد المسرطنة
Phenols	مساعد فى عملية تنظيف الجسم من السموم وموقف لتكون المواد المسرطنة .

وبذلك يتضح أن المفعول الرئيسى للمركبات الموجودة بالكرنب قائم على مقاومة الأكسدة (Antioxidation)وتخليص الجسم من الكيماويات والهرمونات والمخلفات الضارة Detoxification)وقد وجد أن فى مقدمة السرطانات التى يحمى تناول الكرنب من الإصابة بها سرطان القولون وسرطان الثدى .

●● القيمة الغذائية للكرنب :

تحتوى نصف رأس كرنبة على :

ماء	٤٢٠ جم
طاقة	١٠٨ سعرات حرارية
بروتين	٥,٥ جم
دهون	٠,٨٢ جم
كربوهيدرات	٢٤,٤ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٥٧ رى
فيتامين ج	٢١٥ مجم
ثيامين	٠,٢٣ مجم
ريبوفلافين	٠,١٤ مجم
نياسين	١,٤ مجم
فيتامين ب٦	٠,٤٣ مجم
حمض الفوليك	٢٠٧ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	١,١١٦ مجم
كالسيوم	٢١٢ مجم
حديد	٢,٥ مجم
ماغنسيوم	٦٧ مجم
فوسفور	١١٠ مجم
صوديوم	٨٢ مجم

●● وصفات من عصير الكرنب :

عصير الكرنب من العصائر السميكة القوية ، ولذا يفضل مزجه بعصائر خضراوات أخرى، مثال :

عصير الكرنب والجزر :

١/٢ رأس كرنبة صغيرة (مُخَرّط لأجزاء صغيرة) .

٣ ثمار جزر

عصير الكرنب والجزر والكرفس :

١/٢ رأس كرنبة صغيرة .

٣ ثمار جزر .

٢ عود كرفس .

عصير الكرنب والجزر والمقدونس :

١/٢ رأس كرنبة صغيرة .

٣ ثمار جزر .

١/٢ فنجان مقدونس .



كرنب السلطة (KALE)

هذا هو النوع من الكرنب الذى يتميز بأوراق بنفسجية أو حمراء داكنة وحجم صغير وهو أوروبى الموطن . ومن الملاحظ زيادة انتشاره فى الفترة الأخيرة بالأسواق العربية بعد نجاح زراعته بالطرق الحديثة .

يتميز هذا النوع من الكرنب باحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن وخاصة الكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والحديد ، فيحتوى فنجان من أوراق الكرنب المخرطة على كمية من الكالسيوم تساوى الموجود فى فنجان من اللبن . ولذا فإنه يعد المصدر المثالى للكالسيوم للذين لا يقبلون على تناول اللبن .

كما يتميز كرنب السلطة ، كغيره من عائلة الخضراوات الصليبية ، باحتوائه على مركبات مضادات للسرطانات .

كما يحتوى أيضاً على نسبة عالية من صبغات الكلوروفيل والكاروتينات .

القيمة الغذائية لكرنب السلطة :

يحتوى ملء فنجان من أوراق الكرنب المخرطة على :

ماء	٨٨ جراما
طاقة	٤٥ سعرا حراريا
بروتين	٥ جم
دهون	١ جم
كربوهيدرات	٧ جم

فيتامينات

فيتامين أ	١,٠٦٦ رى
فيتامين ج	١٠٢ مجم
ثيامين	٠,١١ مجم
ريبوفلافين	٠,٢ مجم
نياسين	١,٨ مجم
فيتامين ب٦	٠,١٨ مجم
حمض الفوليك	١٨٣ ميكروجرام

معادن

بوتاسيوم	٢٤٣ مجم
كالسيوم	٢٠٦ مجم
حديد	١,٨ مجم
ماغنسيوم	١٢ مجم
فوسفور	٦٤ مجم
صوديوم	٢ مجم

•• وصفات من عصير كرنب السلطة :

عصير الكرنب يتميز بقوام سميك غير مستساغ ، ولذا يفضل مزجه بعصائر أخرى سواء من الخضراوات أو الفواكه ، وذلك مثل :

- عصير كرنب السلطة والجزر (كما سبق) .
- عصير كرنب السلطة والكرفس والخيار (كما سبق) .



الجزر (CARROT)

عندما نذكر الجزر نتذكر على الفور فيتامين (أ) ، حيث يعتبر الجزر أغنى الأغذية بسابق الفيتامين بيتاكاروتين الذى يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) وتناول جزرتين يوميًا يؤدى إلى الحصول على كمية من فيتامين (أ) فى حدود ٤,٠٥٠ (Retinol equivalents = RE) وهذه الكمية تفوق بمعدل ٤ مرات الجرعة اليومية المناسبة من فيتامين أ (Recommended Daily Allowance = RDA) ورغم ذلك لا تؤدى كثرة

تناول الجزر للتسمم بفيتامين (أ) ؛ لأن كميات البيتا كاروتين التى نحصل عليها من الجزر تتحول إلى فيتامين (أ) وفقاً لمتطلبات الجسم .

وجدير بالذكر أن توافر البيتاكاروتين بالجسم يعد إحدى وسائل الوقاية القوية ضد الإصابة بسرطان الرئة ، ولذا ننصح المدخنين الذين يئسوا من الإقلاع عن التدخين بتناول ثمرة بقلة جزر يومياً فذلك يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الرئة بحوالى النصف .

•• القيمة الغذائية للجزر :

تحتوى بقلتان من الجزر (١٤٤ جم) على :

ماء	١٢٦ جم
طاقة	٦٢ سعرا حراريا
بروتين	١,٥ جم
دهون	٠,٢٨ جم
كربوهيدرات	١٤,٦ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٤,٠٥٠ رى
فيتامين ج	١٣,٤ مجم
ثيامين	٠,١٤ مجم
ريبوفلافين	٠,٨٤ مجم
نياسين	١,٣ مجم
فيتامين ب٦	٠,٢ مجم
حمض الفوليك	٢٠ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٤٦٦ مجم
كالسيوم	٣٨ مجم
حديد	٠,٧٢ مجم
ماغنسيوم	٢٢ مجم
فوسفور	٦٤ مجم
صوديوم	٥٠ مجم

•• وصفات من عصير الجزر :

للحصول على الفوائد الصحية للجزر ينبغى اختيار بقلات الجزر الطازجة الزاهية اللون ، وتجنب شراء الأنواع الطرية الباهتة اللون .

ويتميز عصير الجزر فى حد ذاته بمذاق مقبول لذيذ الطعم ، ولكن يمكن عصر الجزر مع أنواع أخرى من الخضراوات ، مثل :

– ***عصير الجزر والقُنّبيط*** :

٤ بقلات جزر .

فنجان من القُنّبيط المخرط .

– ***عصير الجزر والكرفس*** :

٤ بقلات جزر .

٤ أعواد من الكرفس .

– ***عصير الجزر والكرفس والمقدونس*** :

٤ بقلات جزر .

٣ أعواد كرفس .

١/٢ فنجان من المقدونس المخرّط

– ***عصير الجزر والخيار والمقدونس*** :

٤ بقلات جزر .

١/٢ خيارة .

١/٢ فنجان مقدونس مخرّط .

– ***عصير الجزر والخس*** :

٤ بقلات جزر .

رأس واحدة والخسّ (أجزاء صغيرة)

– ***عصير الجزر والبصل والمقدونس*** :

٤ بقلات جزر .

١/٢ بصلة .

فنجان من المقدونس المُخرّط .

– ***عصير الجزر والسبانخ*** :

٤ بقلات جزر .

فنجان من أوراق السبانخ المخرطة .



البروكولى (BROCCOLI)

هو القنبيط الأوروبى ، والذى بدأت تنتشر زراعته فى مختلف جهات العالم نظراً لاكتشاف العديد من الفوائد الصحية لهذا النبات . يتميز البروكولى بحجم أصغر من القنبيط العادى ، وبلون أكثر اخضراراً .

يعتبر البروكولى من أغنى الخضراوات بفيتامين (ج) . ومن أهم ما يميز البروكولى أنه يعتبر غذاء فعالاً ومؤثراً فى مقاومة السرطان ، وخاصة سرطان الثدى . ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مركبات مضادة للسرطان تسمى اندولات (Indoles).

وتقوم هذه المركبات بمساعدة الجسم على زيادة إخراج الآثار الضارة للهرمون الأنثوى استروجين (2-hydroxyestrone) والتى ترتبط بحدوث سرطان الثدى .

•• القيمة الغذائية للبروكولى :

يحتوى ٣/٤ فنجان من قمم البروكولى (١٠٠ جم) على :

ماء	٩١,٤٦ جم
طاقة	٢٦ سعرا حراريا
بروتين	٢,٨١ جم
دهون	٠,٢٩ جم
كربوهيدرات	٤,٧٦ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٢٠٧ رى
فيتامين ج	٥٦,٤ مجم
ثيامين	٠,٠٥٣ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٩٦ مجم
نياسين	٠,٤٧ مجم
فيتامين ب٦	٠,١٣ مجم
حمض فوليك	٦٧ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٢١٢ مجم

كالسيوم	٥٦ مجم
حديد	٠,٨١ مجم
ماغنسيوم	١٨ مجم
فوسفور	٥٠ مجم
صوديوم	٢٤ مجم

•• وصفات من عصير البروكولى :

- عصير البروكولى والجزر :

فرع واحد من البروكولى .

٣ بقلات جزر .

- عصير البروكولى والجزر والكرفس :

فرع واحد من البروكولى .

٣ ثمار جزر .

عود كرفس .

- عصير البروكولى والجزر والبقدونس :

فرع واحد من البروكولى .

٣ ثمار جزر .

١/٢ فنجان أوراق كرفس .



القنبيط (CAULIFLOWER)

القنبيط العادى الأبيض أو الأخضر الفاتح أقل فائدة من القنبيط الأوروبى (البروكولى) ، فهذا اللون الفاتح دليل على ضعف احتوائه على الكلوروفيل والكاروتينويدات . ولكن باعتباره أحد أفراد عائلة الخضراوات الصليبية فإنه يتميز بمفعول مقاوم للسرطانات . ويتميز هذا النوع من القنبيط باحتوائه على معدن نادر يسمى بورون (Boron) ، حيث إنه لا ينمو بكفاءة إلا إذا كانت التربة غنية بهذا المعدن .

كما يحتوى الكرنب وعصير الكرنب على فيتامين (U) الذى ثبت أنه يساعد على التئام قرحة المعدة .

●●القيمة الغذائية للقنبيط :

يحتوى ملء فنجان من القنبيط المخرّط (١٠٠ جم) على :

ماء	٩٢,٢٦ جم
طاقة	٢٤ سعرا حراريا
بروتين	٢ جم
دهون	٠,١٨ جم
كربوهيدرات	٤,٩ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٢ رى
فيتامين ج	٧١,٥ مجم
ثيامين	٠,٧٦ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٥٧ مجم
نياسين	٠,٦٣ مجم
فيتامين ب٦	٠,٢٣١ مجم
حمض الفوليك	٦٦ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٣٥٥ مجم
كالسيوم	٢٩ مجم
حديد	٠,٥٨ مجم
ماغنسيوم	١٤ مجم
فوسفور	٤٦ مجم
صوديوم	١٥ مجم

●● وصفات من عصير القنبيط :

يتميز عصير القنبيط بقوام سميك ومذاق غير محبب ، ويمكن التغلب على ذلك بإعداد عصير القنبيط مع خضراوات أخرى ، مثل مزج ١/٢ فنجان من عصير القنبيط مع مزيج من عصير التفاح والجزر .



الكرفس (CELERY)

يمتاز الكرفس باحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم والصوديوم ، ولذا فإن تقديم عصير الكرفس يفيد فى تعويض نقص هذه المغذيات . كما يتميز باحتوائه على مركبات تسمى : كومارين (Coumarins) والتى تتميز بمفعول مضاد للسرطانات ، ومنشط لبعض الأنواع من كرات الدم البيضاء ، ومقوٍ للأوعية الدموية ، وخافض لضغط الدم المرتفع ، كما تفيد فى حالات الصداع النصفى.

وتتميز بذور الكرفس بمفعول مدر للبول .

القيمة الغذائية للكرفس :

ثلاث حزم من الكرفس (١٢٠ جم) تحتوى على :

ماء	١١٤ جم
طاقة	١٨ سعرا حراريا
بروتين	٠,٨ جم
دهون	١,٤ جم
كربوهيدرات	٤,٤ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	١٦ رى
فيتامين ج	٧,٦ مجم
ثيامين	٠,٠٤ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٤ مجم
نياسين	٠,٣٦ مجم
فيتامين ب٦	٠,٠٣٦ مجم
حمض الفوليك	١٠,٦ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٣٤٠ مجم
كالسيوم	٤٤ مجم
حديد	٠,٦ مجم

ماغنسيوم	١٤ مجم
فوسفور	٣٢ مجم
صوديوم	١٠٦ مجم

وصفات من عصير الكرفس :

عصير الكرفس والكرنب :

٤ أعواد كرفس

١/٢ رأس كرنبة (كرنب أحمر)

عصير الكرفس والخيار :

٤ أعواد كرفس

خيارة واحدة

عصير الكرفس والمقدونس والسبانخ والخيار :

٤ أعواد كرفس .

١/٢ ثمرة خيار .

١/٢ فنجان مقدونس .

١/٢ فنجان سبانخ .



الخيار (CUCUMBER)

يتكون الخيار من نسبة عالية من الماء ، ويشتمل على نسبة جيدة من المغذيات المختلفة .

كما يتميز قشر الخيار باحتوائه على معادن مهمة مثل السليكا (Silica) هذا المعدن الذى يعمل بمثابة الأسمنت حيث يشد الأنسجة الضامة ويدعمها . ولذا اشتهر الخيار بفوائده للبشرة على وجه الخصوص ، حيث يقوى من أنسجة الجلد ويقاوم ترهلها .

●● القيمة الغذائية للخيار :

تحتوى الواحدة الكبيرة من الخيار (٣٠١ جم) على :

ماء	٢٨٩ جم

طاقة	٣٩ سعرا حراريا
بروتين	١,٦٣ جم
دهون	٠,٣٩ جم
كربوهيدرات	٨,٧٦ جم
فيتامينات :	
فيتامين أ	١٤ رى
فيتامين ج	٠,٠٩ مجم
ثيامين	٠,٠٦ مجم
ريبوفلافين	٠,٩ مجم
نياسين	٠,٧٥٢ مجم
فيتامين ب٦	٠,١٥٦ مجم
حمض الفوليك	٤٢ ميكروجرام
معادن :	
بوتاسيوم	٤٤٨ مجم
كالسيوم	٤٢ مجم
حديد	٠,٨٤ مجم
ماغنسيوم	٣٣ مجم
فوسفور	٥١ مجم
صوديوم	٦ مجم

●● وصفات من عصير الخيار :

يجب اختيار وحدات الخيار الطازجة التى تتميز بلون أخضر داكن ، ويفضل دائمًا عمل العصائر من الثمار بأكملها أى دون نزع القشر .

- ***عصير الخيار والطماطم والبقدونس :***

ثمرة خيار صغيرة أو متوسطة .

٢ ثمرة طماطم .

١/٢ فنجان أوراق مقدونس .

- ***عصير الخيار والطماطم والجرجير :***

ثمرة خيار صغيرة أو متوسطة .

٢ ثمرة طماطم .

حزمة جرجير .



المقدونس (PARSLEY)

المقدونس هو أحد أعضاء نفس العائلة التى ينتمى لها الكرفس والجزر (-Umbellifer ous) ويتميز المقدونس باحتوائه على نسبة عالية من صبغات الكلوروفيل والكاروتينات ، ولذا فإن وجود المقدونس مع أطعمة أخرى نفّاذة ، مثل الثوم ، يخفى بعض رائحتها بفضل صبغات الكلوروفيل الوفيرة به .

ومن خلال الدراسات الحديثة التى أجريت عن المقدونس ، اتضح للباحثين أن تناول المقدونس يقاوم التأثيرات المُسرطنة للمواد الضارة المتخلفة عن الأغذية المحمرة فى الدهون وخاصة فيما يتعلق بالجهاز البولى .. أى أن تناول المقدونس يحمى من السرطان وخاصة سرطان مجرى البول . ويرجع هذا المفعول إلى الكلوروفيل وغيره من المواد والمغذيات الأخرى بالمقدونس مثل فيتامين ج ، والفلافونويدات ، والكاروتينات .

كما يتميز المقدونس بتأثير منشط ، ولذا يلاحظ دخوله ضمن العديد من وصفات العصائر .

●● القيمة الغذائية للمقدونس :

يحتوى ملء فنجان من أوراق المقدونس (٣٠ جم) على :

ماء	٢٦,٥ جم
طاقة	١٠ سعر حرارى
بروتين	٠,٦٦ جم
دهون	٠,٠٩ جم
كربوهيدرات	٢ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	١٥٦ رى
فيتامين ج	٢٧ مجم
ثيامين	٠,٠٢ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٣٣ مجم
نياسين	٠,٢ مجم
فيتامين ب٦	٠,٠٥ مجم
حمض الفوليك	٢٥ ميكروجرام

معادن

بوتاسيوم	١٦١ مجم
كالسيوم	٣٩ مجم
حديد	١,٨٦ مجم
ماغنسيوم	١٣ مجم
فوسفور	١٢ مجم
صوديوم	١٢ مجم

•• وصفات من عصير المقدونس :

يتميز عصير المقدونس بمذاق قوى غير مستحب ، ولذا يفضل عصره مع خضراوات أخرى أو فواكه مثل :

عصير المقدونس مع الكرنب والجزر - عصير المقدونس مع الخيار والجزر - عصير المقدونس مع الكرفس والخيار - عصير المقدونس مع الطماطم والخيار .



السبانخ (SPINACH)

الإسباناخ ، أو الإسفاناخ كما أسماها مجمعنا اللغوى . فى بلادنا العربية نعتاد على تناول خضار السبانخ مطبوخًا ، ولكن فى الحقيقة أن تناوله نيئاً ، سواء من خلال سلطة الخضراوات أو من خلال تناول العصائر ، يضمن لنا الاستفادة بأكبر قدر من فوائده الصحية الكبيرة .

فالسبانخ «خُضْر غنى بالفيتامينات والمعادن ، ويحتوى على نسبة عالية من الحديد تبلغ ضعف ما تحتويه أنواع الخضراوات الأخرى .

ولذا فإن «السبانخ» غذاء مفيد لتقوية الدم ، وإمداد الجسم بالطاقة والحيوية . علاوة على احتوائه على صبغات الكلوروفيل والكاروتينات (Carotenes) المعروفة بتأثيرها المقاوم للسرطان .

••القيمة الغذائية للسبانخ :

يحتوى ملء فنجان من أوراق السبانخ المخرطة (٥٥ جم) على :

ماء	٥١ جم .
طاقة	١٢ سعر حرارى .

بروتتين	١,٦ جم
دهون	٠,٢ جم
كربوهيدرات	٢ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٣٧٦ رى
فيتامين ج	١٦ مجم
ثيامين	٠,٠٤ مجم
ريبوفلافين	٠,١ مجم
نياسين	٠,٤ مجم
فيتامين ب٦	٠,١١ مجم
حمض الفوليك	١٠٩,٢ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٣١٢ مجم
كالسيوم	٥٦ مجم
حديد	١,٥٢ مجم
ماغنسيوم	٤٤ مجم
فوسفور	٢٨ مجم
صوديوم	٢٢ مجم

●● وصفات من عصير «السبانخ» :

هناك وصفات عديدة من «السبانخ» مع خضراوات أخرى مثل : عصير «السبانخ» مع البنجر والجزر - عصير «السبانخ» مع الخس والكرفس (كما سبق) .

عصير «السبانخ» مع الطماطم :

فنجان واحد من أوراق «السبانخ» المخرطة .

٤ حبات طماطم .



الطماطم (TOMATOES)

منذ زمن بعيد ، اعتبرت الطماطم خضرا سامًا فتجنب الناس تناولها ، أما فى وقتنا الحالى فإن محصول الطماطم يعد واحداً من أكبر محاصيل الخضراوات على مستوى العالم .

تتمتع الطماطم بقيمة غذائية عالية ، فهى مصدر جيد لفيتامين ج ، وبيتا كاروتين ، والبوتاسيوم ، وغير ذلك من الفيتامينات والمعادن .

ويجب مراعاة اختيار الطماطم الناضجة ذات اللون الأحمر الواضح ، حيث إن هذه النوعية الجيدة تحتوى على نسبة أكبر من الفيتامينات والمعادن بحوالى ٤ مرات بالنسبة للطماطم الخضراء غير الناضجة .

ويجب ملاحظة أن الطماطم وعصير الطماطم وكذلك الخضراوات من نفس عائلة الطماطم (عائلة عنب الذئب Nightshade) من الأغذية غير المفضلة لمرضى التهاب المفاصل (الروماتيزم) ، حيث إنها قد تسىء إلى الحالة وتساعد على حدوث تورم بالمفصل عند فئة من المرضى .

●●القيمة الغذائية للطماطم :

ماء	١١٥ جم
طاقة	٢٤ سعرا حراريا
بروتين	١,٠٩ جم
دهون	٠,٠٢٦ جم
كربوهيدرات	٥,٣٤ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	٢٣٩ رى
فيتامين ج	٢١,٦ مجم
ثيامين	٠,٠٧ مجم
ريبوفلافين	٠,٠٦ مجم
نياسين	٠,٧٣٨ مجم
فيتامين ب٦	٠,٠٦ مجم
حمض الفوليك	١١,٥ ميكروجرام

معادن

بوتاسيوم	٢٥٤ مجم
كالسيوم	٨ مجم
حديد	٠,٥٩ مجم
ماغنسيوم	١٤ مجم
فوسفور	٢٩ مجم
صوديوم	١٠ مجم

•• وصفات من عصير الطماطم :

عصير الطماطم عصير لذيذ الطعم ، كما يمكن خلطه بعصائر أخرى للحصول على مذاقات مختلفة وفوائد صحية جيدة .. مثل : عصير الطماطم مع الخيار والمقدونس - عصير الطماطم مع «السبانخ» - عصير الطماطم مع الفلفل الأخضر .



الخس (LETTUCE)

نبات الخس من النباتات الأصلية المميزة لحوض البحر المتوسط ، ولذا فإن أول من عرف الخس وأقبل على تناوله والاستفادة بفوائده حضارات الفراعنة والإغريق والرومان .

وتنتشر زراعة الخس فى وقتنا الحالى فى مختلف دول العالم ، ويوجد منه أنواع وأشكال مختلفة . وبصفة عامة كلما زاد اخضرار أوراق الخس زادت قيمته الغذائية .

•• القيمة الغذائية للخس :

تحتوى نصف رأس واحدة من الخس من النوع الصغير المستدير (Iceberg) على :

ماء	٥١٧ جم
طاقة	٧٠ سعرا حراريا
بروتين	٥,٤ جم
دهون	١ جم
كربوهيدرات	١١,٢٦ جم

فيتامينات

فيتامين أ	١٧٨ رى

فيتامين ج	٢١ مجم
ثيامين	٠,٢٥ مجم
ريبوفلافين	٠,١٦ مجم
نياسين	١ مجم
فيتامين ب٦	٠,٢٢ مجم
حمض الفوليك	٣٠١ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	٨٥٢ مجم
كالسيوم	١٠٢ مجم
حديد	٢,٧ مجم
ماغنسيوم	٤٨ مجم
فوسفور	١٠٨ مجم
صوديوم	٤٨ مجم

•• وصفات من عصير الخس :

يمكن إعداد عصائر من الخس مع غيره من الخضراوات أو الفواكه الأخرى. (كما سبق) ، مثل :

عصير الخس والجزر . عصير الخس والسبانخ والكرفس . عصير الخس والتفاح .



الثوم (GARLIC)

الحديث عن الثوم وفوائده يحتاج إلى كتاب قائم بذاته . ولذا سنكتفى بالحديث عن أهم فوائده الطبية والصحية .

يعتمد مفعول الثوم على المركبات الطيارة المحتوية على عنصر الكبريت المتوافرة بفصوص الثوم (مثل مركب اليسين Allicin) . وأغلب هذه المركبت تفقد فاعليتها بعمنية الطهى أو المعالجة أو الاستحضار فى صورة دوائية ، ولذا فإنه للاستفادة بفوائد الثوم العظيمة يجب الاعتماد أساسًا على تناول الثوم النيئ .

من أبرز فوائد الثوم مفعوله المنظم لضغط الدم المرتفع ، فهو يؤدى إلى خفض ضغط

الدم الانقباضى (القيمة العليا) بمعدل ٢٠-٣٠ ميلليمتر زئبق ، وضغط الدم الانبساطى (القيمة السفلى) بمعدل ١٠-٢٠ ميلليمتر زئبق .

كما يساعد الثوم على خفض مستوى الكوليستيرول الكلى وزيادة مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .

وهو يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث الجلطات الدموية .

كما يتميز الثوم بهذه الخصائص الصحية والعلاجية المهمة :

- يساعد فى خفض مستوى السكر عند مرضى السكر (بدرجة محدودة) .
- يساعد فى تخليص الجسم من المعادن الثقيلة مثل الرصاص (يقاوم التسمم البيئى) .
- يقوى من كفاءة الجهاز المناعى .
- يحمى ضد الإصابة بالسرطان .
- يقاوم العدوى البكتيرية والفيروسية ويقاوم الطفيليات والفطريات .

•• وصفات من عصير الثوم :

يستخدم الثوم فى عمل العصائر فى صورة فص أو فصين على الأكثر بإضافته لخضراوات أو فواكه مناسبة .

ولإعداد الثوم للعصر ، يستخرج فص الثوم من داخل غلافه المحيط به ، ثم يلف بنوع مناسب من الخضراوات حتى يمكن عصره بالخلاّط ، وأفضل خضر لهذا الغرض هو المقدونس . فيلف فص الثوم بمجموعة من أوراق المقدونس لإعداده لعمل العصير .

وفائدة المقدونس بالتحديد أن هذا النبات يقاوم رائحة الثوم النفاذة ويمتصها.بفضل احتوائه على نسبة مرتفعة من صبغات الكلوروفيل .

ويمكن استخدام الثوم فى العديد من الوصفات المفيدة ، كالوصفات التالية (الواردة أيضاً بالجزء الخاص بالوصفات المختارة) :

عصير الثوم والخضراوات المقوى للمناعة :

٢ فص ثوم .

كمية من أوراق المقدونس (ملء حفنة يد) .

٤ جزرات .

ثمرة تفاح .

قلب خرشوفة مُخرّط (ملء فنجان) .

شريحة صغيرة من جذر الزنجبيل .

عصير الثوم والجزر المولّد للطاقة (The energizer) :

فنجان واحد من أوراق المقدونس المخرطة .

٦ جزرات .

عصير الثوم الخافض للكوليستيرول :

فص ثوم واحد .

ملء فنجان من أوراق المقدونس .

٤ جزرات .

ثمرة تفاح .

شريحة صغيرة من جذر الزنجبيل .



البصل (ONION)

البصل من نفس عائلة الثوم وهى عائلة ليلى (Lily family) ، ويحتوى مثل الثوم ، على العديد من المركبات الكبريتية ، ولذا فإنه يتمتع بخصائص مشابهة لخصائص الثوم الصحية ، مثل المحافظة على سيولة الدم ، ومساعدة خفض مستوى الكوليستيرول ، ومساعدة خفض ضغط الدم المرتفع (بدرجة بسيطة بالنسبة للثوم) ، وبمفعول مضاد للسرطان .

ولكن فى الحقيقة أن أكثر ما يميز البصل تأثيره الخافض لمستوى السكر المرتفع ، ولذا فإنه من أفضل الأغذية لمرضى السكر لمساعدتهم فى السيطرة على مستوى السكر بالدم . ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على مادة (Allyl propyl disulphide = APDS) والتى وجد أن تأثيرها الخافض لمستوى السكر يعادل تأثير العقار الكيماوى المعروف باسم (Tolbutamide).

•• القيمة الغذائية للبصل :

تحتوى نصف بصلة نيئة (١٠٠ جم) على :

ماء	٩٠ جم
طاقة	٣٤ سعرا حراريا
بروتين	١,١٨ جم

دهون	٠,٢٦ جم
كربوهيدرات	٧,٣ جم
فيتامينات	
فيتامين أ	صفر
فيتامين ج	٨,٤ مجم
ثيامين	٠٦. , مجم
ريبوفلافين	٠,٠١ مجم
نياسين	٠,١ مجم
فيتامين ب٦	٠,١٥٧ مجم
حمض الفوليك	١٩,٩ ميكروجرام
معادن	
بوتاسيوم	١٥٥ مجم
كالسيوم	٢٥ مجم
حديد	٠,٣٧ مجم
ماغنسيوم	١٠ مجم
فوسفور	٢٩ مجم
صوديوم	٢ مجم

•• وصفات من عصير البصل :

عصير البصل يمتاز بمذاق قوى لاذع غير محبب ، ولذا يمكن استبداله بالثوم أو يمكن مزجه بعصائر أخرى مثل عصير البصل مع الجزر والمقدونس .



الزنجبيل (GINGER)

على الرغم من أن نبات الزنجبيل من «الأغذية القرآنية» حيث جاء ذكره بالقرآن الكريم أكثر من مرة .. وعلى الرغم من أنه من الأعشاب المتوافرة فى بلادنا العربية إلا أن دول الغرب اهتمت بالزنجبيل وفوائده ودعت الناس لتناوله أكثر من اهتمامنا به !

قال تعالى : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً (١٧) ﴾ [**الإنسان** : ١٧]

وتشتمل أهم فوائد الزنجبيل على مايلى :

– على الرغم من المذاق اللاذع الحريف للزنجبيل ، والذى قد يجعل البعض يعتقد أنه ضار بالمعدة ، إلا أن الزنجبيل يعد من أفضل المشروبات لمتاعب المعدة والأمعاء ، حيث يساعد على التخلص من الغازات ، ويقاوم التقلصات ، ويهدئ حركة الأمعاء .

– يفيد الزنجبيل فى مقاومة الدوار المصاحب للحركة . وتذكر بعض الدراسات أنه يتميز فى هذه الناحية بتأثير أقوى من العقار المعروف باسم درامامين المضاد للدوار .

– يعتبر الزنجبيل من المشروبات المفضلة للحوامل ؛ لأنه يقاوم مشكلة الغثيان أو القئ والدوار التى تتعرض له الحوامل فى بداية فترة الحمل وخاصة فى فترة الصباح .

– يمتاز الزنجبيل بمفعول قوى كمضاد للالتهابات حيث يوقف تكون مركبات الالتهابات المعروفة باسم بروستاجلاندين (Prostaglandin) . وقد أثبتت الدراسات فعليته فى تخفيف حالات التهاب المفاصل والروماتويد المفصلى .

– يزيد الزنجبيل من مقاومة الجسم للعدوى وينشط الجهاز المناعى ، ولذ فإنه يعد مشروباً مفضلاً للوقاية والعلاج من نزلات البرد .

– يساعد الزنجبيل على تنشيط وظائف الكبد ومقاومة الالتهاب الكبدى .

•• وصفات من عصير الزنجبيل :

يستخدم الزنجبيل فى إعداد عصائر مع الخضراوات أو الفواكه (مثل الثوم) ، ويمكن ستخدامه فى صورة شرائح صغيرة تُقطّع من جذر الزنجبيل ويفضل لفها بحضر مثل لمقدونس ليسهل عصرها ، أو يمكن استخدامه فى صورة بودرة.

ويستخدم الزنجبيل فى عمل العديد من الوصفات ، مثل :

– العصير الخافض للكوليستيرول (كما سبق) .

– العصير المقوى للمناعة (كما سبق) .

وغير ذلك من العصائر الموضحة بالكتاب .



العلاج بالعصائر..

دواؤك الطبيعى ضد الأمراض والمتاعب الصحية المختلفة

- حب الشباب
- الشيخوخة
- مرض الزهايمر
- فقد الدم (الأنيميا)
- ارتفاع الكوليستيرول
- الإمساك
- مرض النقرس
- هشاشة العظام
- الأرق
- النحافة
- الصداع النصفي
- التعب والتعب المزمن
- التهاب المفاصل (الروماتيزم)
- ارتفاع ضغط الدم
- سقوط الشعر
- مرض السرطان







حب الشباب (ACNE)

حب الشباب (Acne Vulgaris) هو عبارة عن التهاب مزمن بالغدد الدهنية وخاصة بالوجه .. ويلعب التغير الهرمونى الذى يحدث خلال فترة البلوغ والمراهقة دوراً مهما فى حدوث هذا الالتهاب .

ولكن فى الحقيقة أنه قد ثبت فى الآونة الأخيرة أن الغذاء له دور كذلك فى حدوث هذه الإصابة ، بدليل أن بعض الشعوب مثل الاسكيمو تندر بينهم الإصابة بحب الشباب فى موطنهم الأصلى بينما ترتفع نسبة الإصابة بين المهاجرين منهم إلى الولايات المتحدة الذين غيروا عاداتهم الغذائية وساروا على النمط الغذائى الأمريكى (Western diet) .

وحديثًا أيضًا ، ظهر مصطلح طبى اسمه سكر الجلد (Skin diabetes) يفسر حدوث حب الشباب عند فئة من الناس بسبب عدم تحمُّل أو تقبُّل جلدهم للسكر الزائد بالطعام .

وبناء على ذلك ، فقد أصبح للتنظيم الغذائى دور مهم فى ترويض الإصابة بحب الشباب .

وهناك صور مختلفة للإصابة بحب الشباب أهمها الرءوس السوداء (Blackheads) ، والرءوس البيضاء أو الدمامل (Whiteheads) ، والبثور الحمراء ، والنُّدوب .. وهذه الندوب[١] تحدث بسبب العبث بحب الشباب وقد لا تزول بعد ذلك .

ومن الخطوات الأساسية لمقاومة حب الشباب الاهتمام بغسل البشرة يوميًا بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات ، ويفضل استخدام صابون طبى (صابونة كبريت) وذلك للتخلص من الدهون الزائدة ، وتنظيف مسام البشرة وما يترسب بداخلها من أتربة وقاذورات .

كما يجب الاهتمام بتنظيم الناحية الغذائية ، وذلك على النحو التالى .

•• إرشادات غذائية :

نصيحة غذائية لترويض الإصابة بحب الشباب :

١ - ***الامتناع عن أو الإقلال من تناول السكر والحلوى*** : فقد أثبتت الدراسات أن درجة تحمُّل الجلد للسكر (Skin glucose tolerance) عند المصابين بحب الشباب تكون منخفضة بالنسبة لغيرهم ممن لا يعانون من مشكلة حب الشباب .

٢ - ***الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف*** : فقد ثبت أن إدخال أغذية غنية بالألياف ضمن الغذاء اليومى يؤدى إلى تحسن الإصابة . وتتوافر الألياف فى الخضراوات

---

(١) الندوب : جمع ندب - بفتح الدال : أثر الجرح

والفواكه عمومًا ، وفى الحبوب الكاملة المحتفظة بقشرها (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والعدس) وفى الردة (النخالة) والقمح (مثل الخبز الأسمر وخبز السن والبليلة) .

٣- ***الحد من تناول الدهون والوجبات السريعة*** (Junk food) : فمن خلال دراسة أجريت على الإسكيمو بعد الحرب العالمية الثانية لوحظ أن المراهقين من الإسكيمو الذين هاجروا للولايات المتحدة ظهرت بينهم الإصابة بحب الشباب بصورة واضحة مع تغير النمط الغذائى واكتساب العادات الغذائية للمجتمع الأمريكى الذى يفضل تناول الوجبات السريعة (مثل الهامبرجر والاستيك والهوت دوج وخلافه) .. والتى تتميز بوجه عام بارتفاع نسبة الدهون الحيوانية بها ، بالإضافة أيضًا إلى زيادة نسبة الملح والسكر فى بعض الوجبات الأمريكية الشائعة ، بالإضافة إلى انخفاض نسبة الألياف والفيتامينات .

٤- ***تجنب هذه النوعية من الأحماض الدهنية*** (Trans-fatty acids) : وقد ثبت أيضًا من الدراسات الحديثة أن هناك نوعية خاصة من الأحماض الدهنية (الدهون فى صورها البسيطة) تسمى Trans-fatty acids لها علاقة بحب الشباب ، ولذا يجب تجنبها أو الإقلال من تناولها .. وهذه تتوافر فى اللبن ومنتجاته (الزبادى والجبن الأبيض والقشدة) .. ، وفى الزيوت النباتية المهدرجة .

ونظرًا لأن الألبان ومنتجاتها تعد أغنى الأغذية بالكالسيوم فإنه يجب تعويض ذلك بالاهتمام بتناول الأغذية الأخرى الغنية بالكالسيوم (مثل الأوراق الخضراء للخضراوات والأسماك المعلبة مثل السردين) بالإضافة إلى تناول العصائر الغنية بالكالسيوم (انظر الجزء الخاص بذلك) .

٥- ***تجنب الأطعمة المحمرة فى الزيت أو السمن .***

٦- ***تجنب المُحليّات الصناعية ومكْسبات الطعم أو اللون .***

٧- ***الإقلال من الأغذية الغنية باليود*** : فقد ثبت أيضًا أن كثرة اليود فى الغذاء يؤدى إلى حالة جلدية شبيهة بحب الشباب (Acne - like skin condition). وتعتبر الأغذية السريعة المجهزة (الأغذية الأمريكية التقليدية) من المصادر الغنية باليود .

٨- ***الأخذ بنظام غذائى لتنظيف الجسم*** (Cleansing diet) : هناك دراسة تقول إن الفضلات ، والبقايا العفنة (Impurities) إذا لم يتم التخلص منها عن طريق الأمعاء والكُلى بدرجة كافية فإنها تظهر فى صورة طفح بالجلد . ومن هنا تظهر أهمية النظام الغذائى الهادف لتنظيف الجسم من السموم والفضلات كنظام الصيام مع تناول العصائر والسوائل . ولا يفضل أن يتبع هذا النظام البالغون والمراهقون ممن هم أقل من سن ١٧ سنة.

٩- ***استثن الأطعمة التى يحتمل أن تكون سببا لحساسية جلدية*** :

بعض الأغذية والمشروبات يمكن أن تتسبب فى حساسية جلدية فى صورة ظهور طفح

بالجلد (حبوب) عند بعض الناس .. ومن أمثلتها الشيكولاتة ، والحلوى (الكربوهيدرات المصنّعة) ، واللبن ، والمشروبات والعصائر المجّهزة (المحفوظة) . ولذا فإنه حالة ملاحظة ارتباط حبوب الوجه بغذاء أو شراب معين يجب الامتناع عن تناوله .

١٠ - اكتفِ بتناول كوب واحد يوميًا من اللبن :

أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن الهرمونات الموجودة باللبن البقرى يمكن أن تؤدى إلى تفاقم مشكلة حب الشباب . ولذا يجب عدم الإفراط فى تناول اللبن.

١١ - عليك بعصير الخيار !

هذه وصفة شعبية صحية يؤيدها كذلك بعض الأطباء، فقد وجد أن تناول كميات وفيرة من عصير الخيار يوميًا (من ٤-٥ أكواب) يساعد على تنقية الدم والجهاز الليمفاوى ، مما يساعد على صفاء البشرة ، وزوال ما بها من حبوب وبؤر عفنة .

•• فيتامينات ومعادن ضرورية :

- ***فيتامين أ (بيتاكاروتين) :***

يساعد فيتامين أ على تقليل إفراز الدهون (من المعروف أن زيادة إفراز دهون الوجه تصاحب حدوث مشكلة حب الشباب) .

ولكن يجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول هذا الفيتامين من خلال المستحضرات الطبية يمكن أن يتسبب فى أعراض جانبية شديدة . ويمكن تناول هذا الفيتامين فى صورة بيتاكاروتين وهو سابق فيتامين أ (أى المادة التى تتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ) .

- ***فيتامين ب٦ :***

وهو يفيد بصفة خاصة فى مقاومة حب الشباب الذى يظهر أو يكثر قبل حدوث الحيض (Premenstrual acne) .

- ***حمض الفوليك :***

وهو أحد فيتامينات ب المساعدة كذلك على مقاومة حب الشباب .

- ***سيلينيوم وفيتامين هـ :***

- ***الكروم*** : وهو يحسّن من تحمل الجلد (والجسم) للجلوكوز .

- ***الزنك*** : وهو من المعادن المهمة المضادة للأكسدة والتى تساعد فى السيطرة على الالتهاب ، وتجديد الأنسجة ، والتئام الجروح .

- ***بعض الأحماض الدهنية*** : ومن أهمها الأحماض الدهنية من فصيلة أوميجا -٣ (Omega-3 fafty acids) والتى تتوافر فى الزيوت السمكية .

•• العصائر المفيدة :

- الجزر والمقدونس وكرنب السلطة مصادر غنية ببيتاكاروتين .
- الفلفل الأخضر و «السبانخ» وكرنب السلطة مصادر غنية بفيتامين ب٦ .
- «السبانخ» وكرنب السلطة وأوراق البنجر مصادر غنية بحمض الفوليك .
- البرتقال واللفت والثوم مصادر غنية بالسيلينيوم .
- «السبانخ» والاسباراجس والجزر مصادر غنية بفيتامين هـ .
- البطاطس والفلفل الأخضر والتفاح مصادر غنية بالكروم .
- المقدونس والجزر وجزر الزنجبيل مصادر غنية بالزنك .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- ***العصير المنقّى للبشرة :***

أناناس	شريحتان (دون نزع القشر) .
خيار	١/٢ واحدة كبيرة .
تفاح	١/٢ ثمرة .

- ***كوكتيل غنى بفيتامين أ (بيتاكاروتين) :***

جزر	٤-٥ جزرات .
مقدونس	ملء حفنة يد .
تفاح	١/٢ ثمرة .
كرنب السلطة	٣ أوراق .



الشيخوخة (AGING)

الشيخوخة ليست مرضًا وإنما هى مجموعة من التغيرات الفسيولوچية (الطبيعية) التى تحدث تدريجيًا مع التقدم فى العمر ، مثل مشيب الشعر . ونحن لا نستطيع حتى الآن أن نعالج الشيخوخة أى نرجع العجوز شابًا ! .. لكننا نستطيع أن نقاوم زحف لشيخوخة ونؤخر من حدوث علاماتها علينا ونحتفظ بالتالى بالشباب والحيوية لأطول فترة ممكنة من العمر .

•• إرشادات غذائية :

مع التقدم فى السن ، يجب أن نحرص على الأخذ ببعض التغيرات الغذائية المهمة لمقاومة زحف الشيخوخة ، وهذه أهمها :

- ***التمسك بالخضراوات والفواكه النيئة*** : فاجعل جزءاً كبيراً من غذائك فى حدود ٥٠٪ من الأغذية النيئة وعلى رأسها الخضراوات والفواكه الطازجة فى صورة غذاء وعصائر.

- ***الإقلال من الأغذية المكررة أو المُعالَجة*** : هذا بمعنى أن تقبل على تناول الأغذية فى صورها الطبيعية ، فمثلاً : يعتبر الدقيق الأبيض غذاء مكرراً (Refined) ؛ لأنه يتم معالجته بفصل قشر القمح (الردّة أو النخالة) قبل تحويله إلى دقيق بينما يعتبر الدقيق الأسمر المحتفظ بالنخالة غذاء طبيعياً تماماً غير مكرر . ولذا يفضل تناول الخبز الأسمر والمخبوزات عموماً من الدقيق الأسمر عن تناول الخبز الأبيض (الشامى) أو الفينو والمخبوزات من الدقيق الأبيض .

كما يعتبر السكر الأبيض (سكر المائدة) غذاء مكرراً ولذا يفضل الاعتماد على السكر الغامق (السكر البُنى) لأنه لا يمر بعملية تكرير أو معالجة .

- ***تجنب الأغذية المجهزة أو المحفوظة أو المخلوطة بإضافات كيماوية*** (Processed foods) .

- ***الإقلال من الدهون الحيوانية (الدهون المشبعة)*** :

- ***الإقلال من الكافيين*** : وهذا يوجد فى القهوة والشاى والكاكاو والكولا والشيكولاته.

- ***الالتزام بنظام نباتى للتغذية لمدة يوم أو يومين من كل أسبوع*** : حيث تكتفى بتناول الحبوب والبقول والخضراوات والفواكه أو كل ما هو ذو أصل نباتى .

- ***الالتزام من وقت لآخر بنظام غذائى يهدف إلى تنظيف الجسم من السموم والمخلفات الضارة*** :

وهذا مثل الصيام مع الاكتفاء بتناول العصائر .

- ***الاهتمام بتناول الأغذية المفيدة فى محاربة الشيخوخة*** :

فقد اتضح أن بعض الأغذية المعينة يمكن أن تقاوم الشيخوخة وتطيل العمر (بإذن الله) ، مثل :

* الخبز الأسمر .　　　* زيت الزيتون الخام .
* الكرنب .　　　* الزبادى .
* اللبن الرائب .　　　* الأعشاب مثل : الزعتر واللافندر .

(اعتاد بعض المعمرين على إضافة عُشب الزعتر وأوراق نبات اللافندر إلى الغذاء) .

●● فيتامينات ومعادن ومغذيات ضرورية :

- ***فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) ومعدن السيلينيوم*** :

هذه من أهم المغذيات التى نحتاجها مع التقدم فى العمر فهى تعمل كمضادات قوية للأكسدة (Autioxidants) والمقصود بذلك أنها تحمى الخلايا من التلف والعَجز الذى

تتعرض له بسبب تولد مواد ضارة بالجسم من عمليات التمثيل الغذائى وغير ذلك تسمى بالشقوق الحرة (Free radicals) .

- ***بيتا كاروتين وغيره من الكاروتينويدات*** (Carotenoids) :

هذه المركبات التى تم التوصل إلى أكثر من ٥٠٠ نوع منها تعمل كمضادات للأكسدة ، وتتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ) على حسب الحاجة . وهناك بعض الأدلة على أن هذه المواد تقاوم ضخور أو انكماش غدة التيموس (Thymus glaud) مع التقدم فى العمر مما يحافظ على كفاءة الجهاز المناعى) .

- ***البيوفلافينويدات*** (Bioflavonoids) :

هذه مجموعة أخرى من المواد المضادة للأكسدة مثل مجموعة الكاروتينويدات وقد ثبت أنها تقاوم الإصابة بالسرطانات .

- ***الأحماض الأمينية (ميثيونين وسيستين)*** :

بعض الأحماض الأمينية (الصورة البسيطة للبروتينات) تلعب دوراً مهمًا فى إكساب الجسم الحيوية ومحاربة الشيخوخة ومن أهمها : الميثيونين والسيستين .

•• العصائر المفيدة :

- كرنب السلطة ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، والقنبيط (البروكولى - القنبيط الأوروبى) مصادر غنية بفيتامين (ج) .

- «السبانخ» ، الاسباراجس ، والجزر مصادر غنية بفيتامين (هـ) .

- اللفت ، الثوم ، البرتقال مصادر للسيلينيوم .

- الجزر ، كرنب السلطة ، المقدونس ، السبانخ مصادر للكاروتينوبدات بما فيها بيتا كاروتين .

- المشمش ، الزبيب الأسمر ، البروكولى ، الكرنب ، الكنتالوب ، الكريز ، العنب ، الجريب فروت ، الليمون ، البرتقال ، المقدونس ، الفلفل الحلو ، والطماطم مصادر للبيوفلافونويدات .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- كوكتيل لمقاومة التجاعيد :

أناناس	شريحتان كبيرتان
خيار	١/٢ واحدة
تفاح	١/٢ ثمرة (بدون بذور)

- مشروب غنى بالكالسيوم (لتأمين قوة العظام) :

كرنب السلطة	٣ ورقات
مقدونس	ملء كف اليد
جزر	٤-٥ ثمار

- مشروب للحيوية والجمال :

مقدونس	ملء كف اليد
سبانخ	ملء كف اليد
جزر	٤-٥ جزرات
تفاح	١/٢ ثمرة كبيرة



مرض الزهايمر (ALZHEIMER'S DISEASE)

هذا المرض ذاع صيته وانتشر بصورة واضحة بين الناس وخاصة فى الولايات المتحدة والمجتمع الغربى . وهو عبارة عن حدوث عجز بالذهن وخلل فى القدرات العقلية قبل الأوان أى فى وقت مبكر نسبياً ولذا يسمى كذلك الخلل الذهنى الشيخوخى المبكر (Presenile dementia) . وأهم أعراض هذا المرض ضعف أو فقد الذاكرة (مثلما نسى الرئيس ريجان المصاب بهذا المرض أنه كان رئيساً للولايات المتحدة!) بالإضافة لأعراض أخرى مثل تأرجح المزاج ، وتغير الشخصية ، وضعف القدرة على التركيز ، وضعف القدرة على الاتصال بالآخرين ، واضطراب إدراك المكان أو الزمان .

وهذا المرض لم يعرف له سبب محدد حتى الآن . ولكن عندما قام الباحثون بفحص أمخاخ الناس الذين توفوا مصابين بهذا المرض ، وجدوا شيئًا غريبًا وهو وجود ترسبات من الألومنيوم ، بالإضافة إلى مواد أخرى مثل السليكون ، والكالسيوم ، والبرومين ، والكبريت . ولذا اعتبر الباحثون أن كثرة التعرض للألومنيوم ، بصفة خاصة ، يعتبر أحد العوامل الكامنة وراء حدوث هذا المرض .

كما وجد أيضاً أن المصابين بهذا المرض يتميزون عادة بوجود نقص ببعض الفيتامينات والمعادن وهى : البوتاسيوم ، والسيلينيوم ، والبورون ، والزنك ، فيتامين ب١٢ .

●● إرشادات غذائية :

- ***تجنب كل مصادر الألومنيوم*** : فيجب الامتناع عن استخدام الأوانى الألومنيوم فى

الطهى ، وتناول العصائر أو المشروبات الغازية المحفوظة فى عبوات من الألومنيوم (Cans) ، وتجنب مصادر المياه المحتوية على نسبة عالية من الألومنيوم (سواء بسبب المواسير الألومنيوم أو لأسباب أخرى) ، وتجنب حفظ المأكولات فى الورق المفضض المخلوط بالألومنيوم (Foil) .

(كما يجب تجنب كل مصادر الألومنيوم الأخرى غير الأغذية مثل : بعض الأدوية المضادة للحموضة (Antacids) ، بعض الأنواع من البخاخات المضادة للعرق ، بعض مستحضرات التجميل ، بعض أنواع معاجين الأسنان ، بعض الشامبوهات المضادة للقشرة ، وبعض الأدوية المضادة للإسهال) .

– ***تجنب الوجبات السريعة الجاهزة*** (Fast foods) : ومن أهم ما يجب تجنبه منها الوجبات المحتوية على جبن معالج (processed) مثل البيتزا نظرا لاحتوائه على نسبة من الألومنيوم . وكذلك الأطعمة المحمرة مثل الدجاج المحمر لاحتوائه على مواد ضارة تتولد من خلال عملية التحمير وتعمل كشقوق حرة (Free radicals) .

•• الاهتمام بتناول وجبات غنية بالألياف :

– ***الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالكبريت*** : وهذه مثل : البصل ، والثوم ، والحبوب ، والبيض . حيث تساعد هذه الأغذية على تنقية الجسم من المعادن الثقيلة (كالالومنيوم) .

– ***الاهتمام بتناول الأسماك الزرقاء*** : مثل السالمون والماكريل والسردين .. فهذه الأغذية غنية بمادة مفيدة (Coenzyme Q 10) تعمل كمضاد قوى للأكسدة ، وتساعد على سرعة نقل وتوفير الأكسجين للخلايا (بما فى ذلك خلايا المخ) .

•• فيتامينات ومعادن ومغذيات ضرورية :

– ***بيتاكاروتين*** : مضاد للأكسدة ، ويساعد على تنقية الجسم من السموم (De-toxification) .

– ***فيتامين ج*** : مضاد للأكسدة يعمل على تكسير الشقوق الحرة .

– ***فيتامين هـ*** : مضاد للأكسدة ، ويعمل على تحسين الدورة الدموية والتئام الأنسجة .

– ***السيلينيوم*** : مضاد للأكسدة ويساعد فى تنقية الجسم من السموم .

– ***البيوفلافونويدات*** : تقوى من فاعلية فيتامين (ج) وتحسن من الدورة الدموية .

•• العصائر المفيدة :

– الجزر ، كرنب السلطة ، المقدونس ، «السبانخ» مصادر للبيتاكروتين .

– كرنب السلطة ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، السبانخ مصادر لفيتامين (ج) .

– العنب ، الجريب فروت ، الليمون ، والكريز مصادر للبيوفيلافونويدات .

- السبانخ ، الأسبراجس ، والجزر مصادر لفيتامين (هـ) .
- اللفت ، الثوم ، والبرتقال مصادر للسيلينيوم .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- ***مشروب غنى بالبوتاسيوم :***

مقدونس	ملء حفنة يد
سبانخ	ملء حنفة يد
جزر	٤ - ٥ جزرات
كرفس	٢ - ٣ أعواد

- ***كوكتيل منشط :***

عنب	عنقود متوسط الحجم
تفاح	١/٢ تفاحة
ليمون	١/٢ ليمونة أضاليا أو ليمونة صغيرة (بنزهير)



فقر الدم - الأنيميا (ANEMIA)

من أبرز أعراض الأنيميا (فقر الدم) شحوب الوجه ، والتعب السريع ، وزيادة القابلية للعدوى ، والأرق ، والتوتر .

وقد تحدث الأنيميا إما لانخفاض عدد كرات الدم الحمراء ، أو لانخفاض حجم الدم عمومًا ، أو لتكونُّ كرات الدم الحمراء بشكل أو بحجم غير طبيعى.

ويعتبر نقص الحديد أهم أسباب الأنيميا (أنيميا نقص الحديد) كما ترتبط الأنيميا بنقص مغذيات أخرى مثل نقص حمض الفوليك وفيتامين ب١٢ .

•• إرشادات غذائية :

- ***الإكثار من تناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء وعصائرها*** : وهذا ينطبق على مختلف أنواع الأنيميا وخاصة أنيميا نقص الحديد نظرًا لوفرة الحديد بالأوراق الخضراء للخضراوات . كما يتوافر الحديد فى الحبوب ، والعسل الأسود ، والمشمش المجفف (المشمشية أو قمر الدين) والزبيب ، واللوز ، والمحار .

و«الكبدة» مصدر غنى للحديد ، ولكن فى الحقيقة أنه لم يعد يُنصح بكثرة تناول

«الكبدة» فى وقتنا الحالى ؛ لأن الكبد من الأعضاء التى تميل لتخزين السموم التى يتعرض لها الحيوان سواء من خلال البيئة أو بسبب ما قد يعالج به من هرمونات ومضادات حيوية .

ولكى يتمكن الجسم من امتصاص الحديد من الغذاء بكفاءة يجب توفير فيتامين (ج) فى الغذاء ، ويجب عدم تناول الشاى الغامق (المغلى) عقب الطعام مباشرة ؛ لأن مادة التانين الموجودة به تعطل امتصاص الحديد .

- ***تناول الأغذية الغنية بحمض الفوليك وفيتامين ب١٢*** :

يتوافر حمض الفوليك فى الحبوب (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والعدس)، وفى جنين القمح ، والردة ، والاسبراجس ، والسبانخ ، وكرنب السلطة ، واللحم الخفيف .

أما فيتامين ب١٢ فيتوافر فى صفار البيض ، والمحار ، والاستكاوزا ، والسردين، والتونا ، واللحم الخفيف .

•• العصائر المفيدة :

- المقدونس ، البنجر وأوراق البنجر ، الجزر ، والسبانخ مصادر للحديد .
- كرنب السلطة ، المقدونس ، والفلفل الأخضر ، الليمون ، والبرتقال مصادر لفيتامين (ج) .
- الاسبراجس ، السبانخ ، وكرنب السلطة مصادر لحمض الفوليك .
- لا يوجد فيتامين ب١٢ فى أى غذاء نباتى وإنما يوجد فى الأغذية الحيوانية فقط .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- ***مشروب غنى بالحديد*** :

- بنجر	٣ حبات صغيرة
- جزر	٤-٥ جزرات
- فلفل أخضر	واحدة متوسطة
- تفاح	١/٢ ثمرة كبيرة

- ***مشروب مقوّ ومغذّ*** :

مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤ جزرات
ثوم	فص واحد
كرفس	عودان



ارتفاع الكوليستيرول (CHOLESTEROLEMIA)

الكوليستيرول أحد الدهون المهمة والرئيسية التى يحملها تيار الدم . ويتكون أغلب الكوليستيرول فى الكبد وهو جزء طبيعى من العصارة المرارية ، أما الجزء الآخر فنحصل عليه من الغذاء (الأغذية ذات الأصل الحيوانى) .

والكوليستيرول مادة مفيدة ؛ لأنه يشارك فى عملية الأيض (تمثيل الغذاء) ، وفى تكون الهرمونات الجنسية ، وفى بناء جدار الخلايا . أما عندما يرتفع مستواه عند الحد الطبيعى فإنه يشكل خطورة على صحة الجسم حيث يترسب على جدران الشرايين وخاصة الشرايين التاجية فيؤدى إلى مشكلات بالقلب (الذبحة الصدرية) .

لكن أضرار ارتفاع الكوليستيرول لا تتوقف عند هذا الحد إذ يمكن أن يتسبب كذلك فى تكوّن حصيات بالمرارة ، وحدوث ضعف جنسى ، وانخفاض القدرات الذهنية (التركيز والذاكرة) ، وارتفاع ضغط الدم .. بل اتضح كذلك حديثًا أن ارتفاع الكوليستيرول يرتبط بتكون زوائد بالقولون (Colon polyps) والإصابة بسرطان القولون (Colon Canser) .

ولمساعدة خفض الكوليستيرول ، يجب ممارسة الرياضة ، والتوقف عن التدخين ، ومقاومة أو التكيف مع الضغوط النفسية .. ذلك بالإضافة إلى أهم خطوة وهى تنظيم الناحية الغذائية .

●● إرشادات غذائية :

– ***الحد من تناول الأغذية الغنية بالكوليستيرول*** : وهى الأغذية ذات الأصل الحيوانى الغنية بالدهون مثل اللحم الدسم ، وأعضاء الحيوانات (كالكبد والقوانص والمخ) ، والزبدة ، والسمن البلدى ، والبيض ، والجمبرى .

فلا ينصح بتناول أكثر من ٣٠٠ ميلليجرام من الكوليستيرول يوميًا علمًا بأن البيضة الواحدة الكبيرة تحتوى على حوالى ٢٧٤ ميلليجرام من الكوليستيرول . وتعتبر الأغذية المحمرة فى السمن والأغذية المجهزة السريعة (مثل الهامبرجر والبيتزا والهوت دوج ...) من الأغذية المرتفعة فى نسبة الدهون .

– ***استخدام الزيوت النباتية فى الطبخ وإعداد المأكولات*** : وذلك بدلاً من استخدام السمن البلدى أو الزيوت المهدرجة أو المرجرين .

– ***الإكثار من تناول الألياف الغذائية*** : وفرة الألياف فى الأمعاء تُبطئ وتخفض من امتصاص الكوليستيرول مما يقاوم بالتالى ارتفاع مستواه بالدم . وتعتبر الخضراوات والفواكه عمومًا من المصادر المهمة للألياف ، وكذلك الحبوب الكاملة والمخبوزات من الدقيق الأسمر (القمح الكامل) .

– ***توفير الأحماض الدهنية المفيدة (اوميجا-٣)*** :

ثبت أن الأحماض الدهنية من فصيلة اوميجا-٣ والتى تتوافر فى الزيوت السمكية تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول والترايجلسريدات (الدهون الثلاثية) وتعتبر الأسماك الزرقاء الدسمة هى أغنى الأسماك بهذه الأحماض الدهنية المفيدة ، مثل الماكريل ، والسردين ، والسالمون .

كما ثبت أيضًا أن حمض لينوليك (Linoleic acid) يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول ، وهذا الحمض يتوافر فى زيت بذر الكتان (الزيت الحار) ، كما يوجد بنسبة جيدة فى الحبوب الكاملة .

– ***الإقلال من السكر الأبيض والملح والكافيين*** : بعض الدراسات الحديثة تشير إلى أن هناك علاقة بين كثرة تناول الكربوهيدرات المكررة (refined carbohydrates) والتى من أمثلتها السكر الأبيض والدقيق الأبيض وبين ارتفاع مستوى الكولستيرول .

كما ينبغى الإقلال من ملح الطعام لارتباطه بارتفاع ضغط الدم مما قد يشكل خطورة أخرى على صحة الشرايين .

كما تشير بعض الدراسات إلى أن كثرة تناول الكافيين (القهوة والشاى المركز) يصحبها عادة زيادة فى مستوى الكوليستيرول بالدم .

كما يجب الامتناع بصفة خاصة عن استخدام كريمر القهوة (Coffee creamer) نظرًا لأن أغلب الأنواع منها تحتوى على نسبة من زيت جوز الهند وهو من أغنى الزيوت بالدهون المشبعة علاوة على احتوائها على سكريات مكررة. والبديل الأفضل للكريمر هو النوع المستحضر من لبن الصويا (Soymilk) .. فقد وجد أن فول الصويا يساعد على خفض مستوى الكوليستيرول .

•• فيتامينات ومعادن ضرورية :

– ***فيتامينات (ب)*** :

تساعد مجموعة فيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب٦) والنياسين فى عملية تمثيل الدهون ، كما تساعد على زيادة إنتاج البروستاجلاندينات (Prostaglandins) .

– ***فيتامين (ج)*** :

تذكر بعض الدراسات أن هناك علاقة بين نقص هذا الفيتامين وارتفاع مستوى الكوليستيرول .. وأن تقديم فيتامين (ج) وخاصة مع البيوفلافونويدات يقلل من مستوى الكوليستيرول المرتفع . كما يساعد فيتامين (ج) على زيادة إنتاج البروستاجلاندينات .

– ***فيتامين (هـ)*** :

يحسن الدورة الدموية .

– ***الكروم*** :

يساعد فى خفض مستوى الكوليستيرول والترايجلسريدات (الدهون الثلاثية) .

– ***النحاس*** :

هناك ارتباط بين نقص هذا المعدن وارتفاع مستوى الكوليستيرول .

– ***الماغنسيوم*** :

قد يؤدى نقصه إلى حدوث تقلص بالشرايين التاجية . وتساعد مستحضرات هذا المعدن على خفض الكوليستيرول الكلى وزيادة الكوليستيرول النافع (HDL) ومقاومة حدوث جلطات بالدم .

– ***البوتاسيوم*** :

قد يؤدى نقصه إلى اضطراب بانتظام ضربات القلب (Arrbythmias) .

- ***السيلينيوم*** :

قد يساعد على خفض فرصة حدوث التصاقات بين الصفائح الدموية (جلطة الدم)، علاوة على مفعوله المضاد للأكسدة .

- ***الزنك*** :

يساعد على زيادة إنتاج البروستاجلاندينات .

- ***مساعد الإنزيم*** (Coenzym Q10) :

يعمل على تحسين الدورة الدموية .

العصائر المفيدة :

- الجزر ، التفاح ، البرتقال ، جذر الزنجبيل ، الفراولة تساعد على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) .
- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مصادر لفتيامين (ب) المركب .
- المقدونس ، كرنب السلطة ، والفلفل الأخضر مصادر لفيتامين (ج) .
- العنب ، المقدونس ، والليمون مصادر للبيوفيلافونويدات .
- السبانخ ، الاسبراجس ، والجزر مصادر لفيتامين (هـ) .
- البطاطس ، الفلفل الأخضر ، التفاح ، والسبانخ مصادر للكروم .
- الجزر ، الثوم ، وجذر الزنجبيل مصادر للنحاس .
- البنجر وأوراق البنجر ، السبانخ ، والكنتالوب مصادر للبوتاسيوم .
- الثوم ، البرتقال ، والبصل مصادر للسيلينيوم .
- اللفت ، المقدونس ، الثوم ، والجزر مصادر للزنك .
- السبانخ مصدر لمساعد الانزيم (Coenzym Q10) .

●● وصفات مقترحة من العصائر :

- ***كوكتيل مضاد للكوليستيرول*** :

مقدونس	ملء كف اليد
سبانخ	ملء كف اليد
ثوم	فص واحد
جزر	٤ جزرات

- ***مشروب مفيد مقاوم للجلطات*** :

كنتالوب	١/٢ ثمرة
فراولة	٥-٦ ثمرات

- ***مشروب غنى بالبوتاسيوم*** :

مقدونس	ملء كف اليد
سبانخ	ملء كف اليد
جزر	٤-٥ جزرات
كرفس	٢ عود



الإمساك (CONSTIPATION)

إذا كنت تعانى من قلة خروج الفضلات ، أو من صعوبة إخراجها ، أو من جفاف البراز وصلابته فأنت تعانى من الإمساك .

ومن أهم أسباب الإمساك : قلة تناول الألياف ، وقلة تناول السوائل والماء ، وقلة النشاط والحركة ، والحمل ، وضعف حركة الأمعاء عند كبار السن ، وتناول مستحضرات الحديد ، وكثرة تناول الأدوية المسهّلة ، وقد يرتبط حدوث الإمساك بعوامل نفسية ، كما لوحظ أن التعرض المتكرر للمبيدات الحشرية يمكن أن يسبب الإمساك . وقد يحدث الإمساك لوجود انسداد بالأمعاء (مثل وجود ورم سرطانى) .

•• إرشادات غذائية :

– ***الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف*** : هذه تعد أهم نصيحة غذائية حيث إن توافر الألياف بالأمعاء يزيد من كتلة الفضلات مما يسهل من إخراجها. ولذا ينبغى الاهتمام بتناول الخضراوات عموماً (مثل الكرنب والخس والخيار) والفواكه (مثل التفاح والمشمش والخوخ) والحبوب (مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة) والمخبوزات من الدقيق الأسمر .

– ***تجنب الأغذية المساعدة على حدوث الإمساك*** : وهذه مثل : الأطعمة المحمرة فى السمن أو الزيت ، والحلوى ، والدقيق الأبيض ، والوجبات السريعة ، والمشروبات المزودة بالكربونات ، والكافيين .

– ***تناول البكتيريا النافعة*** : لاحظ أن كثرة استخدام الأدوية المسهلة وكذلك الحُقن الشرجية قد يؤدى إلى انخفاض أعداد البكتيريا النافعة بالأمعاء مما قد يتسبب فى إمساك مزمن . وهذه البكتيريا مثل : (Lactobacillus acidopbilus) يمكن تعويضها بتناول اللبن الزبادى ، كما توجد مستحضرات من هذه البكتيريا بالصيدليات (متوافرة بالدول الغربية) .

– ***الإكثار من تناول السوائل والماء والعصائر*** .

•• العصائر المفيدة :

– التفاح ، القراصيا ، والكمثرى تمتاز بمفعول مُسهّل .

– السبانخ ، كرنب السلطة ، البنجر ، والكرنب العادى تمتاز بمفعول مُسّهل علاوة على احتوائها على حمض الفوليك (قد يحدث نقص أحياناً بهذا الحمض فى حالات الإمساك المزمن) .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- مشروب مسائى :

تفاح ثمرتان

كمثرى ثمرة واحدة .

- مشروب مُسَّهل فعّال :

كرنب ١/٤ رأس كرنبة (أحمر أو أخضر)

كرفس ٣ أعواد

- مشروب منظِّف ومزيل للمخلفات :

جذر زنجبيل شريحة صغيرة

بنجر واحدة

تفاح ١/٢ ثمرة

جزر ٤ جزرات



مرض النِّقْرِس (GOUT)

يعد مرض النقرس واحداً من أقدم الأمراض على سطح الأرض ، فقد انتشر منذ زمن بعيد بين طبقة الملوك والأمراء والأثرياء بسبب كثرة تناولهم للحوم ، ولذا أطلق عليه اسم : داء الملوك !

يرتبط هذا المرض بوجود خلل تكوينى أو خلقى فى تمثيل الغذاء يؤدى إلى تراكم حمض البوليك بالدم (وبذلك فإنه يمكن أن يَصيب الأغنياء والفقراء أيضًا!) وتترسب بللورات هذا الحمض فى المفاصل محدثة مشكلات مزعجة وألمًا شديداً فى الحالات الحادة . وعادة تحدث الإصابة بالأصبع الأكبر من القدم .

•• إرشادات غذائية :

- ***الإقلال من الأغذية التى تتسبب فى رفع مستوى حمض البوليك*** : وهذه مثل : اللحوم ، وأعضاء الحيوانات (الكبد والكلاوى وخلافه) ، والمحار ، والرنجة ، والسردين ، والماكريل ، والأنشوجا ، الخميرة ، والفول .

- ***الحد من تناول الدهون*** : يعتقد أن كثرة تناول الدهون تقلل من إفراز حمض البوليك (أملاح الحامض) مع البول .

- ***الحد من تناول سكر الفركتوز*** : يعتقد كذلك أن كثرة تناول هذا السكر (الموجود بالفاكهة) يحفز على زيادة تكون حمض البوليك .

الإكثار من تناول الماء والسائل : وذلك بغرض تخفيف تركيز الحمض . فيشرب يومياً على الأقل عدد ٦ أكواب من الماء بالإضافة إلى عصائر الخضراوات .

- ***تناول الكريز والأناناس*** :

شاع منذ زمن بعيد تناول الكريز لعلاج للنقرس ، ويبدو أن هذه الوصفة فعّالة فى السيطرة على مستوى حمض البوليك .. ولهذا الغرض يؤكل الكريز يوميًا (أو يؤخذ فى صورة عصير) ولمدة ٣ شهور .

كما وجد أن الأناناس يحتوى على إنزيم مضاد للالتهابات (كالالتهاب الناتج عن الإصابة بالنقرس) يسمى : بروميلين (Bromelain) ولذا يوصف الأناناس كذلك كغذاء مفيد لمرض النقرس .

•• فيتامينات ومغذيات ضرورية :

- ***حمض الفوليك*** : هناك دراسة تذكر أن توفير هذا النوع من فيتامينات (ب) يقلل إنتاج حمض البوليك عند مرضى النقرس .

- ***فيتامين (ج)*** : قد يساعد على خفض مستوى حمض البوليك بزيادة إخراجه . ولكن لا ينصح بتناوله بكميات كبيرة ؛ لأن ذلك قد يؤدى إلى العكس عند فئة محدودة من الناس .

- ***بروميلين*** : وهو إنزيم مضاد للالتهاب ويتوافر فى فاكهة الأناناس .

•• العصائر المفيدة :

- كرنب السلطة ، البروكولى ، أوراق البنجر مصادر لحمض الفوليك .
- كرنب السلطة ، المقدونس ، الفلفل الحلو ، والفراولة مصادر لفيتامين (ج) .
- الأناناس مصدر غنى بإنزيم بروميلين .
- الكريز ، الفراولة ، والتفاح تفيد فى معادلة حمض البوليك .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- ***كوكتيل الكريز*** :

كريز ٣ فناجين من ثمار الكريز

فراولة ١/٢ فنجان

- *مشروب التفاح والفراولة اللذيذ :*

تفاح ١-٢ ثمرة

فراولة ٦ ثمرات

- *مشروب التفاح والكرفس :*

تفاح أخضر ثمرة واحدة

كرفس عود واحد



هشاشة العظام (OSTEOPOROSIS)

هشاشة العظام ظاهرة من ظواهر التقدم فى السن ، مثل ظاهرة مشيب الشعر، تصيب النساء أكثر من الرجال . وفيها يحدث انخفاض تدريجى لكتلة العظام ، مما يؤدى إلى سهولة حدوث كسور بالعظام ، وألم بمناطق الهشاشة مثل منطقة الظهر والحوض ، وانحناء القامة واختزال الطول تدريجياً . والسبب الأساسى وراء حدوث هذه المشكلة انخفاض ترسيب الكالسيوم بالعظام ، والذى يحدث عند النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية بسبب غياب الهرمون الأنثوى المعروف باسم استروجين ، والذى يلعب دوراً أساسياً فى حدوث هذا الترسيب . كما أن القعود عن الحركة لمدة طويلة يعد عاملاً آخر مساعداً فى حدوث الهشاشة ، بينما تقاوم ممارسة الأنشطة الرياضية حدوث هذه المشكلة وخاصة الرياضات التى يحمل فيها الجسم على الأرض والتى من أبسطها رياضة المشى (Weigh-bearing Exercises) .

كما أن بعض العقاقير الكيماوية يمكن أن تساعد فى حدوث هشاشة العظام .. مثل الكورتيزون ومشتقاته ، وأدوية علاج الدرن (Isoniazid) ، والمضاد الحيوى تتراسيكلين ، وأدوية علاج الغدة الدرقية .. فهذه النوعية من الأدوية تزيد من فقد الكالسيوم . كما وجد أن كثرة استخدام مضادات الحموضة (Antacids) المحتوية على الألومنيوم تقلل من امتصاص الكالسيوم . كما يعتبر التدخين عاملاً آخر ضاراً بصحة العظام ، حيث يؤدى إلى خلل بتوازن الكالسيوم بالجسم .

•• إرشادات غذائية :

– ***تناول غذاء غنيا بالألياف*** : أى يحتوى على كميات كافية من الخضراوات والفواكه والحبوب ، فتوافر الألياف بالجسم يمكن أن يقاوم فقد الكالسيوم .

– ***الإقلال من المشروبات المحتوية على الكافيين*** : وهذه تشمل الكولا والقهوة والشاى.

– ***الإقلال من ملح الطعام*** : حيث تساعد كثرة تناول الملح على زيادة فقد الكالسيوم .

– ***الإقلال من اللحوم الحمراء*** : بعض الدراسات تشير إلى أن كثرة تناول اللحوم الحمراء يزيد من فرصة حدوث هشاشة العظام .

•• فيتامينات ومعادن ومغذيات ضرورية :

– ***الكالسيوم*** : هذا يعد أهم المعادن التى تحتاجها العظام . وكما هو معروف يتوافر الكالسيوم فى اللبن ومنتجاته . وبالنسبة للذين لا يتقبلون الألبان فيمكنهم الحصول على الكالسيوم من كرنب السلطة والبروكولى ، حيث يحتوى هذان النوعان من الخضراوات على نسبة مرتفعة من الكالسيوم . ويمتاز الكالسيوم الموجود فى البروكولى بسهولة امتصاص الجسم له وبدرجة قد تفوق كالسيوم اللبن .

– ***الماغنسيوم*** :

وهذا من المعادن الأخرى التى توجد فى العظام والتى يجب توافرها فى الغذاء.

– ***البورون*** :

هذا من المعادن النادرة التى يحتاجها الجسم لتنشيط بعض الهرمونات التى تؤثر على ترسيب المغذيات المختلفة فى العظام .

– ***فيتامين (ك)*** :

وهذا الفيتامين يساعد البروتين الموجود بالعظام على الاشتباك مع جزيئات الكالسيوم .

– ***فيتامين (د)*** :

وهذا الفيتامين يساعد فى امتصاص الكالسيوم ، ويؤثر على توازن المعادن بالعظام . وهو يتكون بصورة تلقائية بالجسم عندما نتعرض لأشعة الشمس . ومن أفضل مصادر هذا الفيتامين أسماك المياه الباردة مثل سمك التونا والرنجا والماكريل .

الصبغات النباتية :

هذه هى الصبغات التى توجد فى عصارة النبات ومن أهمها صبغات تسمى (Anthocyanins and proanthocyanidins) .. وهذه الصبغات تساعد الجسم فى تكوين أنسجة الكولاجين (الأنسجة الضامة) ، ولذا فإنها قد تساعد أيضًا فى الحفاظ على متانة النسيج العظمى .

•• العصائر المفيدة :

- كرنب السلطة ، المقدونس ، والبروكولى مصادر غنية بالكالسيوم .
- المقدونس ، البرتقال ، والجريب فروت مصادر للماغنسيوم .
- كرنب السلطة ، وأوراق اللفت مصادر للبورون .
- البروكولى ، الخس ، الكرنب ، وأوراق اللفت مصادر غنية بفيتامين (ك).
- العنب الأحمر مصدر غنى بالصبغات النباتية .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- ***كوكتيل غنى بالكالسيوم :***

كرنب السلطة	٣ أوراق
مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤–٥ جزرات
تفاح	١/٢ ثمرة

- ***مشروب غنى بالماغنسيوم :***

ثوم	فص واحد
مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤–٥ جزرات
كرفس	عودان
مقدونس	كمية بسيطة



الأرق (INSOMNIA)

يُعرف الأرق بأنه صعوبة الخلود إلى النوم ، أو صعوبة الاستغراق فى النوم لمدة كافية ، أو الاستيقاظ من النوم مبكرًا على غير الرغبة . وتتسبب المتاعب النفسية المختلفة فى حوالى ٥٠ ٪ من حالات الأرق . وقد يحدث الأرق بسبب كثرة تناول الكافيين (الشاى ، والقهوة، والكولا) أو كأحد الأعراض الجانبية لبعض العقاقير مثل عقاقير الغدة الدرقية ، ومثبطات بيتا (Beta Blockers) .

ومما يساعد على مقاومة الأرق ممارسة الأنشطة الرياضية لتحفيز الجسم على الاستجابة للنوم علاوة على تأثيرها المقاوم للتوتر والضغط النفسى . وفى حالة مزامنة حدوث الأرق مع تناول عقاقير معينة ينبغى استشارة الطبيب لاحتمال تسبب هذه العقاقير فى مشكلة الأرق .

•• إرشادات غذائية :

- ***الحد من تناول الكافيين*** : أى الإقلال من تناول القهوة والشاى والكولا وخاصة فى فترة المساء ، ويمكن استبدالها بعصائر مناسبة (كما سيتضح) .

- ***تجنب الوجبات الدسمة أو الثقيلة فى المساء*** : فأحياناً يكون سبب الأرق متعلقاً بامتلاء البطن بالطعام ، وقد يصاحب ذلك ارتجاع لكمية من الغذاء اثناء الرقود فى الفراش . ويفضل بصفة عامة أن يكون موعد آخر وجبة قبل النوم بساعتين على الأقل .

- ***تناول مشروب سكرى قبل النوم*** : أحياناً يتسبب نقص السكر بالدم فى أواخر اليوم فى حدوث أرق بالإضافة إلى صداع وتوتر وحالة من عدم الارتياح . ولذا فإنه يفيد فى حالة احتمال حدوث ذلك (مثلما قد يحدث بسبب كثرة العمل طوال اليوم دون تناول قدر كاف من الغذاء) تناول كوب من عصير الفاكهة أو أى مشروب سكرى مناسب . كما وجد أن السكريات (مثل الجلوكوز والسكروز) تساعد فى رفع مستوى السيروتونين (Se-rotonin) وهى مادة كيميائية بالمخ تساعد على استجابة الجسم للنوم .

•• فيتامينات ومعادن ومغذيات ضرورية :

- ***النياسين ، فيتامين ب٦ ، والماغنسيوم*** :

هذه المغذّيات تعمل بمثابة عوامل مساعدة (Cofactors) فى تحويل الحمض الأمينى تريبتوفان إلى سيروتونين .. وهو المادة الكيميائية المحدثة لحالة النوم .

- ***الكالسيوم*** :

هذا يفيد فى الوصول إلى حالة الاسترخاء العضلى التى يبدأ عندها النوم ، ونقصه يتسبب فى تقلصات بالعضلات .

- ***فوليت*** :

الفوليت (Folate) من المغذيات التى تفيد فى السيطرة على حالة تعب وتقلص الساق (Restlese leg syndrome) التى يشكو منها بعض الناس فى فترة المساء وتكون سبباً فى إصابتهم بالأرق .

•• العصائر المفيدة :

- البروكولى ، الطماطم ، والجزر مصادر للنياسين .
- السبانخ ، الجزر ، والفاصوليا الخضراء مصادر لفيتامين (ب٦) .
- المقدونس ، البرتقال ، والجريب فروت مصادر للماغنسيوم .
- كرنب السلطة ، والبروكولى مصادر غنية بالكالسيوم
- الاسبراجس ، السبانخ ، وكرنب السلطة مصادر للفوليت .
- العنب ، والأناناس مصادر غنية بسكر الجلوكوز والسكروز .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- مشروب مسائى لمقاومة الأرق :

خس	٣-٤ ورقات
كرفس	عود واحد

- مشروب مهدئ :

جزر	٣-٤ جزرات
كرفس	عود واحد

- كوكتيل غنى بالكالسيوم :

كرنب السلطة	٣ ورقات
مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤-٥ جزرات
تفاح	١/٢ ثمرة



النحافة (UNDERWEIGHT)

النحافة قد تكون صفة تكوينية أو وراثية ، وفى هذه الحالة يصعب التغلب عليها ، أو قد ترتبط بنقص التغذية ، أو بوجود سبب هرمونى (مثل زيادة إفراز الغدة الدرقية) . ولكن فى الحقيقة أن للنحافة جانبًا إيجابيًا ، فقد اتضح من الإحصائيات والدراسات أن النحفاء يعيشون عمراً أطول ويعانون من مشكلات صحية أقل بالنسبة لزائدى الوزن .

ومن الطريف أنه ثبت أن نيكوتين السجائر يتسبب فى زيادة معدل حرق الطعام ، وبذلك لا تكون هناك فرصة كافية لتخزين دهون بالجسم . وبناء على ذلك ، فإذا كنت تعانى من النحافة فى وجود عادة التدخين ، فلابد أن تتوقف عن التدخين ليزيد وزنك .

•• إرشادات غذائية :

- ***تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية*** : تعتبر الدهون أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية لكنه لا ينبغى الإفراط فى تناولها لتفادى حدوث مشكلة ارتفاع الكوليسترول .. ويفضل الإكثار من تناول الكربوهيدرات (مثل المكرونة والأرز والبطاطس والخبز بالإضافة إلى السكريات) .

- ***اشرب السعرات الحرارية بدلاً من أكلها*** : أحيانًا تكون مشكلة فقد الشهية وراء

حدوث النحافة ، وفى هذه الحالة يفضل تناول العصائر والمشروبات الغنية بالسعرات الحرارية

.- ***الحد من تناول الكافيين*** : أى الحد من تناول القهوة والشاى والكولا حيث إن هذه المشروبات تتسبب فى زيادة معدل حرق الطعام .

- ***التوقف عن التسلية بالأكل والمشروبات*** : فهذه العادة يمكن أن تحدث زيادة كبيرة بالوزن رغم عدم اعتبار هذه المسليات وجبة أساسية من وجبات الطعام .. مثل تناول البطاطس المحمرة (الشيبس) ، والفول السودانى ، والكاكاو، والشيكولاتة إلى آخره .

●● مغذيات ضرورية :

يمكن أن يتسبب نقص معدن الزنك فى عدم تذوق الطعام وبالتالى فى فقد الشهية . ولذا يراعى الحصول على قدر كاف من هذا المعدن المهم .

●● العصائر المفيدة :

- المقدونس ، الجزر ، والزنجبيل مصادر لمعدن الزنك .
- الليمون منشط للشهية .
- الجزر ، كرنب السلطة ، والمقدونس عصائر غنية بالمعادن التى تغذى الجسم .
- الكنتالوب ، الأناناس ، والعنب مصادر غنية بالسكريات التى ترفع من قيمة السعرات الحرارية .

●● وصفات مقترحة من العصائر :

- ***شراب الكريز اللذيذ*** :

كريز	ملء فنجان واحد
زبادى	كوب صغير

- ***كوكتيل الخضراوات المغذى*** :

مقدونس	ملء حفنة يد
كرنب السلطة	ورقة كبيرة
جزر	٤-٥ جزرات
أوراق اللفت	ورقتان



الصداع النصفي (MIGRAINE)

العلاقة بين الصداع النصفي والطعام علاقة اكتشفت منذ زمن أبقراط .. الطبيب الإغريقي الشهير . فمن الملاحظ في عدد كبير من الحالات أن هناك نوعيات معينة من الأغذية تثير حدوث هذا النوع المؤلم من الصداع .

والصداع النصفي يحدث في صورة نوبات تتميز في شكلها التقليدي بألم شديد بأحد جانبي الرأس ، مصحوب بغثيان أو قيء ، وزيادة في العرق ، وصفير في الأذن ، وحساسية زائدة للضوء . وقد يسبق النوبة اضطرابات في الرؤية لمدة ثوان كرؤية توهجات مضيئة . وتحدث هذه النوبات بسبب حدوث انقباض ثم اتساع مفاجئ للأوعية الدموية بالمخ .

ونظرًا لذلك ، فإن محاولة تحديد الغذاء أو الشراب الذي يتسبب في إثارة نوبة الصداع يعد خطوة مهمة للعلاج والوقاية .

●● إرشادات غذائية :

- ***تجنب الأغذية المحتوية على مادة تيرامين*** (Tyramine) :

هذه المادة الكيماوية تتسبب في حوالي ١٠٪ من حالات الصداع النصفي ، حيث تؤدي إلى تمدد واتساع للأوعية الدموية بالمخ . وهي توجد في الأغذية مثل: الجبن القديم (والمش) ، أكباد الدجاج ، اللحوم المحفوظة ، السلامي ، السجق، السمك المجفف المملح ، والخميرة .

- ***الأغذية المثيرة للحساسية*** :

تعتبر الأغذية المثيرة للحساسية عمومًا (كالحساسية الجلدية) من الأغذية التي يجب تجنبها للشاكين من الصداع النصفي لاحتمال تسببها لنوبات الصداع .

- ***تجنب الأغذية المحفوظة والمثلجة*** :

تحتوي عادة هذه الأغذية على مادة كيميائية تسمى (Monosodium glutamate = MSG) وقد لوحظ أن هذه المادة تتسبب في حدوث الصداع عند بعض الناس . وهذه المادة توجد عادة في أصناف الطعام الصيني .

- ***تجنب السكر الصناعي من نوع اسبارتام*** (Aspartame) :

وجد أن المحليات الصناعية من هذا النوع التي يستخدمها مرضى السكر أو المتبعون لنظام غذائي لإنقاص الوزن تتسبب عادة في حدوث صداع بدرجات شديدة .

- أغذية أخرى قد تسبب الصداع النصفى :

وهذه مثل : اللبن البقرى ولبن الماعز والشيكولاتة والقمح ، والبيض ، والطماطم .

- الاهتمام بتناول الأغذية المقاومة لالتصاق الصفائح الدموية (المقاومة للتجلط) :

لقد وجد أن الاهتمام بتناول هذه الأغذية يقلل من حدوث نوبات الصداع النصفى .. ومن أمثلتها أسماك المياه الباردة (مثل الماكريل والسالمون والأنشوجا) المحتوية على الزيوت السمكية الغنية بالأحماض الدهنية من فصيلة اوميجا-٣ .

●● مغذيات ضرورية :

- الماغنسيوم :

يساعد على استرخاء العضلات (يقاوم التقلص العضلى المصاحب للصداع).

- الأحماض الدهنية من فصيلة اوميجا - ٣ :

تقاوم نوبات الصداع . وتعتبر الأسماك الزرقاء الدسمة أفضل مصادرها .

●● العصائر المفيدة :

- الثوم ، والمقدونس ، والبرتقال مصادر للماغنسيوم .
- الكنتالوب ، الثوم ، وجذر الزنجبيل أغذية مقاومة لالتصاق الصفائح الدموية .

●● وصفات مقترحة من العصائر :

- مشروب الكنتالوب اللاذع المسكن للصداع :

كنتالوب	١/٢ ثمرة
جذر زنجبيل	شريحة صغيرة

- مشروب غنى بالماغنسيوم لتخفيف النوبات :

ثوم	فص واحد
مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤-٥ جزرات
كرفس	عودان
مقدونس	كمية صغيرة من الأوراق

العصائر تفيد فى مقاومة التعب أو الإجهاد الذى نتعرض له جميعًا من وقت لآخر . وتفيد كذلك فى تخفيف حالات التعب المزمن أو ما يسمى بمتلازمة التعب المزمن (Chronic fatigue Syndrome).. ولكن ما هو المقصود بهذا النوع الأخير ؟

فى هذا الداء الذى شُخِّص وعُرف فى فترة حديثة نسبيًا بالأعراض الآتية : يشكو المصاب من تعب متكرر مزمن ، وقابلية زائدة للعدوى (كنزلات البرد) ، واحتقان متكرر بالحلق ، وصداع ، وارتفاع بسيط بدرجة الحرارة من وقت لآخر ، وتوتر ، وأرق ، وقد يحدث تضخم بسيط بالغدد الليمفاوية ، ومشاكل بالهضم والأمعاء .

ويعتقد الباحثون أن هذه الحالة تحدث نتيجة الإصابة بنوع من الفيروسات يسمى : فيروس ابستين – بار (Epstein-Barr virus).

وسواء كان هذا الاعتقاد صحيحًا أو غير صحيح ، فإنه لا يوجد علاج شافٍ لهذه الحالة ، سوى العمل على رفع كفاءة الجهاز المناعى ، وتخليص الجسم من السموم والمخلفات الضارة (Detoxification)إحدى وسائل ذلك إحداث بعض التغيرات الغذائية المفيدة .

•• إرشادات غذائية :

- ***تجنب تناول السكريات أو الإقلال منها :***

هناك بعض الأدلة على أن كثرة تناول السكريات (Sugars) تضعف من كفاءة الجهاز المناعى .. وهذا يستدعى ضرورة تقليل استخدام السكر فى المشروبات والأغذية والحد من تناول الأغذية السكرية عمومًا .. كالحلوى والفطائر وخلافه .

- ***الحد من تناول الأغذية والمخبوزات من الدقيق الأبيض .***
- ***الإقلال من تناول القهوة والشاى والكولا ـ(الكافيين) .***
- ***الحد من تناول الأغذية السريعة*** (Junk food) ***مثل الهامبرجر ، والشيبس ، والبيتزا ..***
- ***الاهتمام بتناول الأغذية المعروفة بتأثيراتها المنشطة للجهاز المناعى :***

ومن أهم هذه الأغذية : الثوم والبصل والزنجبيل .

تخصيص بعض الأيام للصيام والاكتفاء بتناول العصائر :

وذلك بهدف تخليص الجسم من السموم والفضلات وتوفير الفرصة للجهاز المناعى لكى ينشط ويقوى .

•• فيتامينات ومعادن ومغذيات ضرورية :

– ***بيتا كاروتين :***

يقوى المناعة ويحمى الجسم من تأثير المواد الضارة (الشقوق الحرة) .

– ***فيتامين (ج) :***

يقاوم تأثير الفيروسات ، ويدعم من وظيفة الغدة الكظرية ، ويقوى المناعة .

– ***حمض بانتوثينيك :***

وهو أحد فيتامينات (ب) ، ويلعب دوراً فى مقاومة حالة التوتر الذى يتعرض له الجسم (Antistress nutrient) ، كما يدعم الغدة الكظرية .

– ***فيتامينات (ب) :***

تزيد عموماً من مستوى الطاقة بالجسم .

– ***السيلينيوم :***

يقوى ويدعم الجهاز المناعى .

– ***الزنك :***

يزيد من كفاءة الجهاز المناعى ويحمى الكبد من تأثير السموم والمواد الضارة.

– ***مساعد الإنزيم (Q10) :***

يزيد من كفاءة الجهاز المناعى ، وهو يتوافر فى الماكريل والسردين والسالمون.

– ***مجموعة فيتامينات ومعادن :***

كما يفضل تزويد الجسم بالمعادن والفيتامينات المختلفة فى صورة مستحضرات طبية إلى جانب تناول عصائر الخضراوات والفاكهة .

•• العصائر المفيدة :

– الجزر ، كرنب السلطة ، المقدونس والسبانخ مصادر للبيتاكاروتين .

– كرنب السلطة ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، والبروكولى مصادر لفيتامين (ج) .

– البروكولى ، القنبيط ، وكرنب السلطة مصادر لحمض بانتوثينيك .

– الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مصادر لفيتامينات (ب) .. (لا يوجد فيتامين (ب١٢) إلا فى الأغذية الحيوانية .

– البصل ، الثوم ، واللفت مصادر للسيلينيوم .

– الزنجبيل ، المقدونس ، البطاطس ، الثوم ، والجزر مصادر للزنك .

•• وصفات مختارة من العصائر :

- *كوكتيل الخضراوات المغذى :*

بروكولى	٣ قمم
ثوم	فص واحد
جزر	٤-٥ جزرات
كرفس	عودان
فلفل أخضر	ثمرة صغيرة

- *كوكتيل الكنتالوب والفراولة :*

كنتالوب	١/٢ ثمرة متوسطة
فراولة	٥-٦ ثمرات

- *كوكتيل منظف للجسم :*

بنجر	ثمرة صغيرة
تفاح	١/٢ ثمرة
جزر	٤ جزرات
جذر زنجبيل	شريحة صغيرة



التهاب المفاصل - الروماتيزم (ARTHRITIS)

يعد التهاب المفصل المصحوب بخشونة أو تآكل فى الغضروف (Osteoarthritis) أكثر الأنواع شيوعًا من وجع والتهابات المفاصل . ويحدث هذا النوع مع التقدم فى السن ، ويساعد على حدوثه زيادة وزن الجسم حيث يتعرض المفصل فى هذه الحالة (كمفصل الركبة) لضغط وحمل شديد ولذا فإن التخلص من الوزن الزائد فى هذه الحالات يعد خطوة أساسية وفعّالة للعلاج. كما يتميز هذا النوع من التهاب المفاصل بانبعاث ألم وخشونة بالحركة مع كثرة استعمال المفصل ، ولذا تظهر الشكوى عادة من الألم فى آخر اليوم بعد تلبية متطلبات الحياة اليومية ، وقد تظهر صعوبة فى تحريك المفصل فى فترة الصباح الباكر . وقد يصاحب الألم حدوث تورم واضح بالمفصل .

●● إرشادات غذائية :

- ***الإقلال من اللحوم وزيادة الاعتماد على الأغذية النباتية :***

فتشير بعض الدراسات إلى أن كثرة تناول اللحوم وخاصة الأنواع الدسمة تزيد من القابلية للإصابة بالتهاب المفاصل ، ولذا يفضل زيادة الاعتماد على تناول الحبوب والخضراوات والفواكه مع الاكتفاء بتناول كمية بسيطة من اللحوم أسبوعياً ، ويفضل تناول لحم الدجاج أو الأسماك عن اللحم الأحمر .

- ***الصيام مع تناول العصائر :***

هذه الخطوة تحدث تحسناً ملحوظاً لنسبة كبيرة من الحالات حيث تخصص بعض الأيام من الأسبوع للصيام مع الاكتفاء بتناول عصائر الخضراوات والفواكه.

- ***الحد من تناول الأغذية المحفوظة والمكررة والمعلبة :***

وهذه مثل : اللحوم المحفوظة ، والدقيق الأبيض ، والأغذية السريعة المجهزة مثل الهامبرجر والبيتزا والشيبس وخلافه . فيجب أن يكون الاعتماد الأساسى على تناول الأغذية الطبيعية الطازجة .

- ***الحد من تناول الموالح :***

بعض الدراسات تشير إلى أن هذه المجموعة من الفواكه مثل الليمون والبرتقال واليوسفى والجريب فروت تحفز على حدوث تورم بالمفصل المصاب ولذا يجب الحد من تناولها . وتذكر دراسات أخرى أن تناول الطماطم بكميات كبيرة يمكن أن يسيئ أيضاً إلى التهاب المفاصل .

- ***تجنب الأغذية المثيرة للحساسية :***

ففى حالة حدوث أعراض حساسية ضد أى غذاء فإنه يجب تحديده والامتناع عن تناوله لاحتمال تسببه فى زيادة التهاب المفصل .

●● فيتامينات ومعادن ومغذيات ضرورية :

- ***حمض بانتوثينيك :***

وجد أن نقص هذا النوع من فيتامينات (ب) يكون مصحوباً عادة بالتهاب بالمفاصل (Osteoarthritis).

- ***ميثيونين*** (Methionine) :

هذا أحد الأحماض الأمينية المهمة فى تركيب الغضاريف .

- ***فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) :***

يفيد كلاهما فى حالة التهاب المفاصل ويلعب فيتامين (هـ) دوراً شبيهاً بمضادات الالتهاب غير الكورتيزونية .

- ***النحاس*** :

قد يفيد فى حالات التهاب المفاصل ، حيث إن نقص هذا المعدن يكون مصحوباً أحياناً بالتهاب المفاصل (Osteoarthritis) .

- ***بروملين*** (Bromelain) :

يمتاز بمفعول مضاد للالتهاب .

- ***بيوفلافونويدات*** (Bioflavonoids) :

من المغذيات المفيدة المضادة للأكسدة والمساعدة فى تخفيف الالتهاب .

•• العصائر المفيدة :

- كرنب السلطة ، والبروكولى مصادر جيدة لحمض بانتوثينيك .
- كرنب السلطة ، المقدونس ، والسبانخ مصادر لفيتامين (ج) .
- السبانخ ، والجزر مصادر لفيتامين (هـ) .
- الجزر ، التفاح ، وجذر الزنجبيل مصادر للنحاس .
- الكريز ، والعنب الأحمر مصادر للبيوفيلافونويدات .
- الأناناس مصدر للبروميلين .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- ***كوكتيل الخضراوات المغذى*** :

بروكولى	٣ قمم
ثوم	فص واحد
جزر	٤-٥ جزرات
كرفس	عودان
فلفل أخضر	ثمرة صغيرة

- ***كوكتيل السبانخ والجزر*** :

سبانخ	ملء حفنة يد
جزر	٤-٥ جزرات

- ***عصير البروميلين المركز*** :

أناناس	١/٤ ثمرة

(يفضل عصر الجلد مع اللحم) .



ارتفاع ضغط الدم (HYPERTENSION)

الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم تحدث بعد سن ٤٠ سنة ، ولا يعرف لها سبب محدد . وإنما هناك عوامل تزيد من فرصة الإصابة ، وهذه مثل : زيادة وزن الجسم ، التوتر النفسى المتكرر ، زيادة كمية الصوديوم فى الطعام (ملح الطعام) ، ارتفاع مستوى الدهون بالدم ، وجود ميل أسرى للإصابة .

والحقيقة أن إحداث بعض التغيرات فى الناحية الغذائية والمعيشية يمكن أن يفيد فى السيطرة على هذا المرض مثل تقليل تناول ملح الطعام ، ممارسة الرياضة، إنقاص الوزن ، مقاومة الضغوط النفسية (كممارسة الاسترخاء) ، التوقف عن التدخين ، الحد من تناول الكافيين (القهوة والشاى) .

ونحن نقول إن هناك ارتفاعًا بضغط الدم عندما تتجاوز قيمة ضغط الدم مقدار ٩٠/١٥٠ وهو الحد الأقصى للمعدل الطبيعى . وفى الحالات المتوسطة والشديدة من ارتفاع ضغط الدم قد لا يجدى اتخاذ بعض الاحتياطات وتغيير نمط المعيشة فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم حيث يكون هناك ضرورة لاستخدام أحد العقاقير المخفضة لضغط الدم المرتفع .

•• إرشادات غذائية :

– ***تقليل الملح فى الطعام :***

فهذه الناحية قد تكون كفيلة فى حالات الارتفاع البسيط بالسيطرة على ضغط الدم خلال المعدل الطبيعى له . ويجب أيضًا تجنب الأغذية المحفوظة أو المعلبة التى يدخل فيها الملح (الصوديوم) .

– ***زيادة تناول البصل والثوم :***

الثوم من العقاقير الطبيعية المساعدة فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع ، كما يفيد تناول الثوم والبصل فى خفض مستوى الكوليستيرول ، ومقاومة حدوث جلطات بالدم .

•• مغذيات ضرورية :

– ***الكالسيوم :***

توفير الكالسيوم بالجسم يقاوم ضغط الدم المرتفع .

– ***الماغنسيوم :***

عندما يوجد هذا المعدن بمستوى منخفض يكون ذلك مصحوبًا أحيانًا بارتفاع ضغط لدم .

- ***البوتاسيوم :***

توفير البوتاسيوم بالدم يقاوم ارتفاع ضغط الدم .

●● العصائر المفيدة :

- كرنب السلطة ، والبروكولي ، وأوراق اللفت مصادر غنية بالكالسيوم .
- المقدونس ، والثوم مصادر للماغنسيوم .
- الكرفس ، الجزر ، والكنتالوب مصادر للبوتاسيوم .
- البصل ، والثوم أغذية طبيعية تقاوم ضغط الدم المرتفع .

●● وصفات مقترحة من العصائر :

- ***شراب غني بالبوتاسيوم :***

كنتالوب	١/٤ ثمرة
موز	ثمرة واحدة

- ***كوكتيل غني بالكالسيوم :***

كرنب السلطة	٣ أوراق
مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤-٥ جزرات
تفاح	نصف ثمرة

- ***مشروب غني بالبوتاسيوم :***

مقدونس	ملء حفنة يد
سبانخ	ملء حفنة يد
جزر	٤-٥ جزرات
كرفس	عودان



سقوط الشعر (HAIR LOSS)

سقوط الشعر أو فقد الشعر له أسباب كثيرة مثل : التقدم في السن ، التعرض للإشعاع ، إجراء عملية جراحية ، الأمراض الشديدة عموماً وخاصة أمراض الحميات ، بعض مشاكل الغدد الصماء (مثل نقص هرمون الغدة الدرقية) ، حدوث انخفاض سريع في الوزن بسبب اتباع نظام غذائي قاسٍ ، سوء أو ضعف التغذية (نقص بعض الفيتامينات والمعادن) . الضغط النفسي ، الحمل ، تناول جرعات كبيرة من فيتامين (أ) ، وجود عامل وراثي . وجود مرض بفروة الرأس ، الإساءة للشعر (كثرة عمل الصبغات الكيماوية) .

•• إرشادات غذائية :

إن حث الشعر من الداخل على النمو بالتغذية السليمة يعد أهم من الاعتناء به من الخارج ، فيجب مراعاة مايلى :

– ***توفير البروتينات (الأحماض الأمينية الضرورية) :***

يحتاج نمو الشعر إلى توفير بعض الأحماض الأمينية المحتوية على عنصر الكبريت (وأهمها : (L-cysteine and L-methionine حيث إنها تدخل فى بناء مادة الشعر (وكذلك الأظافر والجلد) .. وهذه النوعية من الأحماض الأمينية تتوافر فى البيض على وجه الخصوص ، وتوجد كذلك فى الدجاج واللحوم ، وبعض الحبوب والخضراوات وخاصة الكرنب .

– ***توفير فيتامينات (ب) – (خاصة الكولين ، والاينوسيتول ، وحمض بارا– أمينو – بنزويك) :***

وتتوافر هذه الأحماض الأمينية الثلاثة فى الخميرة وجنين القمح والكبدة والبيض والخضراوات الورقية .

– ***تناول قدر كاف من الخضراوات والفواكه يومياً :***

وذلك لتوفير الأنواع المختلفة من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الشعر ، مثل فيتامين (أ) ، وفيتامينات (ب) ، والحديد . ويجب ملاحظة أن أنيميا نقص الحديد التى تحدث عادة بسبب غزارة الحيض تعد سبباً مهما لضعف وسقوط الشعر .

•• فيتامينات ومعادن ضرورية :

– ***فيتامينات (ب)*** : وهى ضرورية لصحة ونمو الشعر .

– ***فيتامين (ج)*** : يساعد على تحسين الدورة الدموية بفروة الرأس .

– ***فيتامين (هـ)*** : يدعم صحة الشعر ويزيد من معدل نموه .

– ***فيتامين (أ)*** : يحفز نمو الشعر ويقاوم سقوطه .

– ***الحديد*** : ضرورى لبناء الدم ومقاومة حدوث أنيميا نقص الحديد التى ينعكس أثرها على صحة الشعر .

•• العصائر المفيدة :

– الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مصادر لفيتامينات (ب) .

– الفلفل الأخضر ، البروكولى ، المقدونس ، وكرنب السلطة مصادر لفيتامين (ج) .

– الجزر ، السبانخ ، والاسبراجس مصادر لفيتامين (هـ) .

– السبانخ ، والبنجر مصادر للحديد .

– الجزر ، المشمش ، والكنتالوب مصادر لفيتامين (أ) .

– البرسيم الحجازى (Alfalfa) يحفز نمو الشعر .

●● وصفات مقترحة من العصائر :

– الكوكتيل المحفز لنمو الشعر :

خس أخضر ورقتان غامقتان

جزر ٤–٥ جزرات

براعم برسيم حجازى ملء حفنة يد

– كوكتيل مغذ للشعر :

– مقدونس فنجان صغير

– سبانخ فنجان صغير

– جزر ٤–٥ جزرات

– كرفس عودان



مرض السرطان (CANCER)

السرطان يعنى حدوث انقسام شاذ مستمر للخلايا مكونة ورمًا سرطانيًا تنتشر سمومه وخلاياه فى الجسم .

وهناك عوامل كثيرة تشارك فى حدوث السرطان ، من أهمها : الغذاء ، الضغط النفسى، المواد الكيماوية ، الإشعاع ، الفيروسات ، الهرمونات الوراثية ، والتهيُّج المزمن للخلايا .

وتشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن حوالى ٨٠–٩٠ ٪ من حالات السرطان ترتبط بالبيئة . وتذكر جمعية السرطان الأمريكية أن عامل الغذاء يعد من أهم العوامل وراء حدوث حالات السرطان المرتبطة بالبيئة .

●● إرشادات غذائية :

– تجنب كل الأغذية التى ترتبط بالسرطان :

ومن أهمها : الدهون عمومًا ، وخاصة الزيوت النباتية المهدرجة ، والكيماويات المضافة للأطعمة لأغراض مختلفة كإكساب النكهة أو اللون أو بغرض الحفظ ، والطعام المحمر وخاصة فى الزيت المغلى الأسود ، والطعام المشوى على الفحم أو الخشب .

– تناول كميات وفيرة من عصائر الخضراوات والفاكهة لتوفير المغذيات الضرورية للجسم .

– الاهتمام بتناول الخضراوات من فصيلة الخضراوات الصليبية (Cruciferous) :

ومن أمثلتها : كرنب السلطة ، والكرنب العادى ، والبروكولى ، والقنبيط العادى ، واللفت .

تحتوى هذه الفصيلة من الخضراوات على مواد تسمى جلوكوزينولات (Glu-cosinolates) والتى تساعد الجسم على معادلة وإخراج بعض المواد المسرطنة من الجسم .

– توفير الأغذية المضادة للسرطان :

ومن أهمها الثوم ، والبصل ، والزنجبيل . كما تساعد الزيوت السمكية على خفض معدل وانتشار سرطان الثدى لاحتوائها على الأحماض الدهنية من فصيلة أوميجا – ٣ .

– العلاج بالعصائر :

بعض أطباء العلاج البديل يصنعون نظامًا لعلاج السرطان من خلال الصيام مع الاكتفاء بتناول عصائر الخضراوات والفاكهة مثل نظام دكتور «ماكس جيرسون» والذى نشره فى كتابه : علاج السرطان (Cancer therapy) :

•• فيتامينات ومعادن ضرورية :

– بيتاكاروتين :

مضاد للأكسدة يمتاز بمفعول موقف لانتشار الخلايا السرطانية .

– فيتامين (ج) :

مضاد للأكسدة يحول الشقوق الحرة إلى مواد غير ضارة ويساعد فى إزالة سمية المواد المسرطنة .

– فيتامين (هـ) :

لوحظ وجود نقص بهذه المعادن فى أنواع مختلفة من السرطانات .

•• العصائر المفيدة :

– الجزر ، كرنب السلطة ، المقدونس ، والسبانخ مصادر للبيتاكاروتين .
– كرنب السلطة ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، والبروكولى مصادر لفيتامين (ج) .
– السبانخ ، الاسبراجس ، والجزر مصادر لفيتامين (هـ) .
– الثوم ، البرتقال ، واللفت مصادر للسيلينيوم .
– كرنب السلطة ، المقدونس ، أوراق اللفت ، والبروكولى مصادر للكالسيوم.

- المقدونس ، الثوم ، والسبانخ مصادر للبوتاسيوم .
- البطاطس ، الفلفل الأخضر ، التفاح ، والسبانخ مصادر للكروم .

•• وصفات مقترحة من العصائر :

- *عصير الخضراوات المغذى* :

جزر	٤-٥ جزرات
كرفس	عودان
مقدونس	ملء حفنة يد
ثوم	فص واحد

- *كوكتيل الزنجبيل* :

جذر زنجبيل	شريحة صغيرة
جزر	٤-٥ جزرات
تفاح	١/٤ ثمرة

- *مشروب غنى بالكالسيوم* :

كرنب السلطة	٣ أوراق
مقدونس	ملء حفنة يد
جزر	٤-٥ جزرات
تفاح	نصف ثمرة

- *كوكتيل قلوى لمعادلة الحموضة* :

كرنب (أحمر أو أخضر)	١/٤ رأس كرنبة
كرفس	٣ أعواد




وصفات من العطار..
• عشرون وصفة فعّالة
لعشرين مرضا وحالة

•• صحة عظامك ••

•• كوكتيل المعادن الضرورية لبناء العظام القوية :

يمتاز العصير التالى باحتوائه على نسبة عالية من المعادن الضرورية لبناء العظام والحفاظ على متانتها وقوتها ، مثل : الكالسيوم ، والبورون ، والماغنسيوم ، وغير ذلك بالإضافة إلى فيتامين ك١ الضرورى أيضاً لصحة العظام .

ولذا فإنه يناسب بصفة خاصة النساء على وشك بلوغ سن اليأس للوقاية من مشكلة هشاشة العظام ، ويناسب بصفة عامة كل من لا يقبل على تناول اللبن (باعتباره من أغنى المصادر بالكالسيوم) سواء لعدم تقبل مذاقه ، أو لوجود صعوبة فى هضمه وامتصاصه .

المكونات :

كرنب السلطة	٣ أوراق
مقدونس	ملء فنجان صغير
جزر	٣ جزرات
تفاح	ثمرة واحدة
فلفل أخضر (بارد)	١/٢ ثمرة كبيرة

•• الأمعاء الضعيفة والإمساك ••

•• كوكتيل الفواكه المنظم لحركة الأمعاء :

يتكون الكوكتيل التالى من كمثرى وتفاح وبرقوق (أو قراصيا) .. ويمتاز التفاح والكمثرى باحتوائهما على نسبة عالية من ألياف البكتين الذى تقوى وتنظم حركة الأمعاء وتزيد من كتلة الفضلات ، كما تتميز القراصيا باحتوائها على مواد مسهلة ومقاومة للإمساك .

وهذا العصير يفيد بصفة خاصة كبار السن الذين يعانون من ضعف حركة الأمعاء ، وضعف إخراج الفضلات ، وكذلك يفيد الحوامل اللاتى يتعرضن لمشكلة الإمساك .

المكونات :

برقوق	ثمرتان
(أو قراصيا منقوعة فى كوب ماء)	
تفاح	ثمرتان
كمثرى	ثمرة واحدة .

فى حالة استخدام القراصيا (بدلاً من البرقوق) تُعصر أولاً فى الخلاط ، مع إضافة

كوب ماء ، على سرعة عالية ثم يوضع العصير فى كوب ثم يضاف إليه عصير التفاح والكمثرى .

يؤخذ هذا العصير مساءً قبل النوم أو صباحًا على الريق .

•• العصير الخافض للكوليستيرول ••

إذا أردت تناول غذاء قوى المفعول فى خفض مستوى الكوليستيرول ، فإليك هذا العصير الفعّال .

يتميز العصير التالى بمفعول متآزر بين مكوناته (Synergistic effect) بمعنى أن الأغذية الموجودة به تقوى من مفعول بعضها البعض . ولمساعدة هذا المفعول يجب أن يكون غذاؤك الأساسى موقتًا مشتملاً على كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه والحبوب والبذور

كما يمتاز هذا العصير أيضًا بمفعول مقاوم لالتصاق الصفائح الدموية بعضها ببعض (مضاد للجلطات) .

المكونات :

زنجبيل	شريحة صغيرة (حوالى ١ سم) أو بودرة زنجبيل
ثوم	فص واحد
مقدونس	ملء فنجان صغير (لامتصاص رائحة الثوم)
جزر	٤ جزرات
تفاح	ثمرة واحدة

يعصر جذر الزنجبيل مع الثوم أولاً بلفهما بأوراق المقدونس ثم يُعصر التفاح والجزر .

•• تنظيف الجسم من السموم ••

••الكوكتيل المغذى والمزيل للمخلفات الضارة :

نحن نتعرض من خلال حياتنا اليومية لالتقاط كميات من الملوّثات والسموم والمخلفات الضارة من خلال البيئة التى نعيش فيها ، وأيضًا من خلال بعض الأغذية والمشروبات .

والعصير التالى يساعد الجسم ، وخاصة خلال فترة الصيام الطبى ، على طرد هذه السموم والمخلفات كما أنه يمد الجسم بمجموعة من المغذيات الضرورية.

المكونات :

مقدونس (أو حشيش القمح)	١/٢ فنجان
جزر	٤ جزرات
تفاح	ثمرة واحدة

كرفس	عودان
بنجر	نصف ثمرة
	(النصف الموجود به قمة النبات)

•• عُسر الهضم ••

•• دواء طبيعي للهضم وطرد الغازات :

العصير التالى يعد مشروباً فعّالاً للغاية لمساعدة الهضم نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الإنزيمات . كما أن وجود النعناع مع الزنجبيل بالعصير يقاوم التقلصات ويساعد على طرد الغازات .

المكونات :

جذر زنجبيل	شريحة صغيرة (أو بودرة زنجبيل)
نعناع	مجموعة من الأوراق الطازجة ملء حفنة يد
كيوى	ثمرة واحدة (غير مقشّرة)
أناناس	١/٤ ثمرة (غير مقشّرة)

•• للرجال فقط ! ••

••الكوكتيل المنشط للقوة الجنسية :

يمتاز العصير التالى بوجود نوعين من المنشطات ، الأول هو الزنجبيل المعروف بتأثيره المنشط للرغبة الجنسية (Aphrodisiac) ، والثانى هو المقدونس المعروف بتأثيره المقوى للطاقة والإدراك .

المكونات :

جذر زنجبيل	شريحة صغيرة
مقدونس	مجموعة من الأوراق الطازجة ملء فنجان صغير
أناناس	١/٤ ثمرة (محتفظة بجلدها)

يُلف الزنجبيل بأوراق المقدونس ويعصر أولاً ثم يضاف إليه الأناناس .

•• كوكتيل رجال الأعمال ! ••

رغم بساطة مكونات العصير التالى ، إلا أنه يعد مصدراً جيداً للطاقة ومنشطاً فعّالاً للمجهدين من عناء العمل ، ولذا فإنه يعد كذلك بديلاً ممتازاً لمشروبات القهوة والشاى على مدار اليوم . كما يمتاز العصير بانخفاض كمية السعرات الحرارية به ، أى لا يعتبر مشروباً يعمل على زيادة الوزن .

المكونات :

جزر	٦ جزرات
مقدونس	ملء فنجان صغير

ويمتاز هذا العصير بنسبة عالية من بعض الفيتامينات المهمة ، فهو يحتوى على :

٦٠ مجم فيتامين ج - ٣ مجم فيتامين هـ - ٠,٤٢ مجم ثيامين - ٠,٦٦ مجم فيتامين ب٦ - ٩٧ ميكروجرام حمض الفوليك - ١,٢١٥ رى فيتامين أ .

•• للنساء فقط ! ••

•• أكسير الأنوثة والجاذبية :

يحتوى العصير التالى على مركبات نباتية شبيهة بالهرمون الأنثوى المعروف باسم استروجين تسمى : Phytoestrogens .. وهى توجد فى الشمر والكرفس. وهذه الهرمونات الطبيعية تدعم جهاز الغدد عند الأنثى ، وتزيد من استجابتها (لزوجها) وإحساسها بأنوثتها ، وهى تفيد بصفة خاصة النساء بعد سن اليأس وتفيد كذلك فى التغلب على متاعب ما قبل الحيض (PMS) . وذلك بالإضافة إلى احتواء هذا العصير على نسبة عالية من بعض المغذيات المهمة مثل حمض الفوليك ، وفيتامين ب٦ ، والبوتاسيوم ، والماغنسيوم .

المكونات :

تفاح	ثمرتان مقطعتان
كرفس	عودان ممتلئان ناضران
شمر	عود من نبات الشمر أو ملعقة صغيرة من الشمر المجفف.

•• أكسير الصحة والحيوية ••

•• المشروب الأخضر !

هناك حكمة قديمة تقول : «عندما تكون أخضر من الداخل تكون نظيفًا من الداخل» .. والمقصود من ذلك أنك عندما تعتمد بدرجة كبيرة على تناول الخضراوات تقل المخلفات الضارة والسموم بجسمك وتعتدل صحتك .

وهذا العصير التالى يعد نموذجًا جيدًا لمجموعة من الخضراوات المفيدة المغذية الباعثة للصحة والحيوية .

المكونات :

مقدونس	ملء فنجان صغير من الأوراق الطازجة

تفاح	ثمرتان مقطعتان
كرنب سلطة	ورقتان ناضرتان
سبانخ	ملء فنجان من أوراق السبانخ المخرطة

•• المناعة والعدوى ••

•• كوكتيل الفواكه المقاوم للعدوى :

يمتاز العصير التالى بغناه بمجموعة من المغذيات الضرورية لكفاءة الجهاز المناعى ، وزيادة مقاومة الجسم للعدوى ، بالإضافة إلى احتوائه على مغذيات تعمل كمضادات للأكسدة ومضادات للعدوى الفيروسية . وهو يفيد بصفة خاصة الذين يتعرضون لعدوى متكررة (مثل نزلات البرد) ويفيد كذلك الناقهين من الأمراض .

المكونات :

برتقال	ثمرة واحدة .
أناناس	١/٢ ثمرة (محتفظة بجلدها)
فراولة	١/٢ فنجان فراولة مُخَرطة
موز	ثمرة واحدة

•• مشروب الأصحاء ••

•• الكوكتيل المركز بفيتامين ج :

فيتامين ج من أهم الفيتامينات التى يحتاجها الجسم باعتباره أحد مضادات الأكسدة (antioxidant) ، ومن أحد المغذّيات الضرورية لزيادة مقاومة الجسم ضد العدوى كنزلات البرد ، كما يفيد فيتامين ج فى تقوية الأوعية الدموية .

والعصير التالى يعد مصدراً غنياً بهذا الفيتامين المهم .

المكونات :

بروكولى	١/٢ فنجان من قمم النبات مع السيقان
فلفل أخضر كبير	ثمرة واحدة
فلفل أحمر كبير	ثمرة واحدة
تفاح	ثمرتان مقطعتان

•• حالات العدوى والمرض ••

•• الكوكتيل المقوى للمناعة :

فى حالات العدوى الحادة يكون الجسم فى حاجة لمؤازرة غذائية تعينه على تقوية صفوف دفاعه ضد الجراثيم والميكروبات ليتمكن من التصدى للعدوى والتماثل للشفاء . والكوكتيل التالى يعد نموذجًا جيداً للغذاء الذى يحتاج إليه الجسم خلال هذه الفترات الحرجة نظراً لاحتوائه على مجموعة من المغذيات الضرورية للجهاز المناعى ، والتى من أمثلتها :

الأنولين (Inulin) هذه المادة الموجودة بالخرشوف والتى ثبت فاعليتها فى زيادة مقاومة الجسم للعدوى .

المكونات :

ثوم	٢ فص
جذر زنجبيل	شريحة صغيرة (أو كمية من بودرة الزنجبيل)
مقدونس	ملء فنجان
جزر	٤ جزرات
تفاح	ثمرة واحدة
خرشوف	فنجان من قلب الخرشوف المُخرّط

•• فقر الدم - الأنيميا ••

•• العصير النموذجى فى فترات الحيض الغزير :

المرأة أكثر عرضة لأنيميا نقص الحديد بسبب الحيض الشهرى المتكرر ، وتزيد فرصة حدوث الأنيميا بزيادة كمية الحيض .

والعصير التالى يعتبر غذاء مفيداً لمقاومة وعلاج الأنيميا نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد الذى يعوض فقد الدم .

المكونات :

بنجر	ثمرة واحدة (بالقمة المزهرة)
كرنب السلطة	ورقتان
بروكولى	١/٢ فنجان من قمم النبات مع السيقان
جزر	٤ جزرات
تفاح	ثمرة واحدة

•• نزلات البرد ••

•• الكوكتيل القاتل للبرد :

العصير التالى يعد غذاءً مفيداً للغاية فى نزلات البرد أو فى ليالى الشتاء الباردة فهو مشروب مدفئ ومضاد للعدوى .

المكونات :

جذر زنجبيل	شريحة صغيرة (أو بودرة زنجبيل)
ليمون	١/٢ ثمرة ليمون أضاليا أو ثمرة ليمون صغيرة (بنزهير)
ماء	فنجان ماء دافئ .

•• متاعب الكبد ••

•• كوكتيل مقاوم للعدوى ومحسن لوظائف الكبد :

يحتوى الكوكتيل التالى على مجموعة من المغذيات التى تعمل على تنشيط وظائف الكبد ، ومقاومة العدوى والالتهابات الكبدية .

يشتمل هذا الكوكتيل على نبات يسمى : سن الأسد (Dandelion) وهو من الحشائش الأوروبية الشبيهة بنبات «السريس» المعروف لنا .. وإذا لم يمكنك الحصول عليه يمكن استبداله بجذور الفجل .

المكونات :

جذر سن الأسد	جذر واحد (أو ٤ جذور فجل بلدى)
بنجر	١/٢ ثمرة (النصف التابع لقمة الثمرة)
جزر	جزرتان
تفاح	ثمرة واحدة

•• حالات الإجهاد ••

- الكوكتيل المكسب للطاقة :

عندما تشكو من التعب وضعف الطاقة فى المرة القادمة جرِّب تناول هذا العصير التالى لذى يحتوى على مجموعة من المغذيات الحيوية المكسبة للطاقة.

المكونات :

مقدونس	ملء فنجان صغير من الأوراق المخرطة
جزر	٤ جزرات
سبانخ	ملء حفنة يد

•• مغص البطن ••

•• مضاد طبيعى للتقلصات :

عندما تشكو من مغص بالبطن أو انتفاخ جرب تناول الكوكتيل التالى الذى يمتاز بمعفول مهضم ومزيل للتقصلات والغازات .

المكونات :

جذر زنجبيل	شريحة صغيرة (أو بودرة زنجبيل)
نعناع بلدى	ملء حفنة يد
شمر	عود من النبات الطازج أو ملعقة صغيرة من العشب المجفف .
تفاح	ثمرتان

يحضر هذا العصير بلف جذر الزنجبيل بأوراق النعناع ثم عصره فى الخلاط ثم إضافة باقى المكونات .

•• قرحة المعدة ••

•• عصير طبيعى لمساعدة الالتئام :

اكتشف الباحثون نوعًا من الفيتامينات بعصارة الكرنب أسموه : فيتامين (U) ووجد أن هذا الفيتامين يساعد على التئام القرح كقرحة المعدة أو الاثنا عشرى ويفضل لهذا الغرض الاستعانة بالكرنب الأخضر فهو أغنى بهذا الفيتامين عن الكرنب الأحمر (كرنب السلطة) .

وإليك هذا العصير الفعّال لمساعدة التئام قرحة المعدة .

المكونات :

كرنب أخضر	٢ فنجان من الأوراق المخرطة
(أو ٢/١ رأس كرنبة سلاطة)	
طماطم	ثمرتان
كرفس	٤ أعواد

•• الصداع والصداع النصفى ••

•• العصير المسكن لوجع الرأس :

العصير التالى عصير منعش ولذيذ الطعم ، ويتميز بمفعول مُرخٍ (Relaxing) ومهدئ مما يجعله مناسبًا لتخفيف الصداع بأنواعه المختلفة .

المكونات :

تفاح أخضر	ثمرتان
كرفس	عودان ممتلئان

•• عدوى مجرى البول ••

•• كوكتيل الفواكه المقاوم لعدوى وحصيات مجرى البول :

هذا العصير اللذيذ يفيد بدرجة كبيرة فى مقاومة عدوى مجرى البول والتخلص من الحصيات :

المكونات :

توت	١/٢ فنجان (يفضل النوع البرّى)
ليمون	١/٢ ليمونة أضاليا أو ليمونة صغيرة (بدون قشر)
عنب	ملء حفنة يد
تفاح	ثمرتان

•• المشروبات الصحية من الأعشاب والنباتات الطبيعية ••

العرقسوس (Licorice) :

يعتبر العرقسوس واحداً من أفضل المشروبات الصحية ، وخاصة لمن يعانون من مشاكل بالكبد ، كالالتهاب الكبدى (Hepatitis) ، أو من قرحة المعدة أو الاثنا عشرى .

* من أهم المواد الفعّالة بجذر العرقسوس حمض يسمى : (Glycysrhetinic acid) أو حمض العرقسوس (GA) .. وقد اتضح من خلال التجارب التى أجريت على الحيوانات أن هذا الحمض يساعد على التئام القرح - كقرحة المعدة - وينطبق هذا المفعول كذلك على الإنسان . وقد نشرت مجلة «لانست» الطبية الأمريكية هذه الدراسات والتجارب .

* كما وجد أن تناول العرقسوس يزيد من إنتاج الانترفيرون (Interferon) وهو مركب بروتينى يتكون فى الجسم بصورة طبيعية ويقاوم ويقضى على العدوى بالفيروسات . وأغلب المرضى بالفيروس «سى» الذى يؤدى إلى التهاب الكبد يعرفون هذا المركب ؛ لأنه يستخدم حاليًا كدواء مستحضر لعلاج الالتهاب الكبدى «سى» . كما يستخدم أيضًا عقار الأنترفيرون كعلاج لمرضى الإيدز .

ومعنى ذلك ، أن تناول العرقسوس يساعد فى القضاء على الفيروس الكبدى «سى» .. وفى علاج مرض الإيدز .. كما يساعد أيضًا فى علاج العدوى بالهربس وهو فيروس يصيب زاوية الفم خاصة فى فصل الشتاء . وفى هذه الحالة الأخيرة يمكن وضع بودرة العرقسوس على مكان الإصابة .

كما أظهرت بعض الدراسات التى أجريت فى جامعات الصين على أن تناول العرقسوس يحسن من وظائف الكبد المصاب بالتليف ويقاوم هذا التليف الكبدى.

* كما يتميز العرقسوس بمفعول مقاوم للعدوى عمومًا ، وخاصة للعدوى بالبكتيريا السبحية (المكورات السبحية = Streptococci) التى تصيب اللوز والحلق وتؤدى للحمى القرمزية ، وللعدوى بفطريات المهبل (Candida albicans) . ولذا ظل من الشائع استخدام بودرة العرقسوس كمطهر للجروح .

* ونظراً لأن العرقسوس يرفع من كفاءة الجهاز المناعى وخلاياه الدفاعية ، فإنه يفيد كذلك فى علاج السرطانات . وقد ذكرت بعض الدراسات أنه يفيد بصفة خاصة فى مقاومة وعلاج سرطان الجلد (Melanoma) عند حيوانات التجارب .

* كما يتميز العرقسوس بمفعول مضاد للالتهابات وخاصة التهابات المفاصل (Ar-thritis) .

كيف تستخدم العرقسوس في العلا ج ؟

لعلاج التهابات الكبد أو قرحة المعدة أو لالتهاب المفاصل يستخدم العرقسوس فى صورة مغلى (ملعقة صغيرة لكل كوب ماء) .. ويشرب يومياً مقدار ١-٢ كوب .

ويمكن استخدامه كعلاج لالتهاب الحلق أو اللوزتين بإضافة ملعقة من بودرة العرقسوس لأى مشروب عشبى مناسب مثل النعناع .

وتستخدم بودرة العرقسوس موضعياً لتطهير الجروح أو للإصابة بالهربس .

أضرار العرقسوس :

لا توجد أضرار جانبية للعرقسوس باستثناء احتمال حدوث ارتفاع بضغط الدم وذلك فى حالة تناوله بجرعات كبيرة ولمدد طويلة ، وذلك لأن حمض العرقسوس يتميز بمفعول شبيه بمفعول الهرمون الموجود بالجسم الذى يقاوم إدرار البول (هرمون البروستيرون) مما يؤدى إلى احتجاز كميات زائدة من السوائل بالجسم وحدوث ارتفاع بضغط الدم وتورم بالقدمين . ولكن لاحظ أن هذه المشكلة لا تحدث مع تناول العرقسوس بجرعات مناسبة (كالجرعات السابقة) .

تمر هندى :

الجزء المستخدم لإعداد مشروب التمر الهندى هو نُب ثمار النبات والتى هى عبارة عن بذور مستديرة الشكل ويكثر الاعتماد على تناول مشروب التمر الهندى فى المناطق الاستوائية ، كالهند والملايو ، والتى تنتج كميات كبيرة منه ويستخدم كمشروب منعش لكسر حدة العطش .

ويحتوى التمر هندى على عدة أحماض وهى : حمض الليمون (Citric acid) ، وحمض الطرطريك (Tartaric acid) وبعض المواد القلوية أهمها أكسيد البوتاسيوم . كما يحتوى على نسبة بسيطة من التنين (كالموجود فى الشاى) والتى يتميز بتأثير قابض .

* يفيد التمر الهندى فى تنقية الدم .. وتنشيط الكبد وتجديد خلاياه .. وهذا التأثير يرجع إلى الأحماض العضوية الموجودة به .

* نظراً للمفعول القابض للتمر الهندى فإنه يعطى فى حالات القىء لقبض أنسجة المعدة المسترخية بسبب القىء المتكرر .

* يساعد التمر الهندى فى تليين الأمعاء ، ولذا يدخل فى تركيب بعض الملينات لعلاج الإمساك .

* يستخدم منقوع الأوراق كعلاج للديدان الطفيلية .. ويستخدم منقوع الأزهار كعلاج لمتاعب الكبد .

ويراعى عند تجهيز التمر الهندى عدم وضعه فى أوانٍ نحاسية ؛ لأنه يتفاعل معها ويؤدى ذلك إلى خروج مواد ضارة .

الخروب (Carob) :

ويسمى كذلك : خرنوب . وهو نبات عربى الأصل ، نقل العرب زراعته إلى جنوب أوروبا . والجزء المستخدم فى تحضير شراب الخروب هو الثمار والتى تتكون من لب سكرى وبذور متساوية فى الحجم .

ويعد الخروب من المصادر الغذائية المهمة لاحتوائه على بروتينات وسكريات وألياف . ولذا تؤكل الثمار طازجة أو يطحن لبها لإعداد شراب الخروب .

ويفيد تناول الخروب فى تخفيف وعلاج الحالات التالية :

- يعتبر مشروب الخروب من المشروبات الملينة والمرطبة ، ولذا فإنه يفيد فى مقاومة الإمساك .
- يفيد الخروب فى معادلة حموضة المعدة وتخفيف حرقان الصدر .
- يحضر من ثمار الخروب دواء قابض ومضاد للإسهال عند الأطفال .
- يفيد فى تخفيف الأمراض الصدرية .

هذا ويدخل الخروب فى بعض الصناعات الدوائية بغرض تغيير النكهة إلى طعم مقبول . كما يستخرج من الخروب دبس الخروب (رب الخروب) وهو يشبه العسل الأسود ويتميز بقيمة غذائية عالية .

الكركديه (Roselle) :

يتميز نبات الكركديه بلونه الأحمر الياقوتي . وتستخدم أزهاره في إعداد شراب الكركديه . ويعتبر صعيد مصر وخاصة أسوان ، والسودان من أكبر مناطق إنتاج الكركديه .

تحتوي أزهار الكركديه على جلوكسيد الهيدروكلوريد الهيبيسين (Hibicin Hydro-chloride) ، وعلى أحماض عضوية وأملاح ، وأهمها أوكسالات الكالسيوم .

ويعتبر مشروب الكركديه من المشروبات الصحية نظراً لتعدد فوائده ، وذلك على النحو التالي :

* يفيد في مقاومة نزلات البرد عندما يشرب دافئاً في الشتاء .
* يفيد في تخفيف الإحساس بالظمأ عندما يشرب مثلجاً في الصيف .
* يستخدم كمشروب منظف ومطهر للأمعاء نظراً لتأثيره المقاوم للطفيليات الضارة ، كما أنه يخفف من تقلصات الأمعاء .
* يساعد على تهدئة الأعصاب وتخفيف تقلصات الرحم .

كما يستخلص من أزهار الكركديه صبغة طبيعية تدخل في الصناعات الغذائية كصناعة المربى والجيلي .

الإعداد :

يجهز مشروب الكركديه إما بنقع الأزهار في الماء لفترة كافية ، وإما بغليها في الماء لفترة قصيرة ، ويقدم ساخناً أو مثلجاً .

تحذير : نظراً لاحتواء الكركديه على نسبة عالية من أوكسالات الكالسيوم، فلا ينصح بتناوله في حالة وجود حصيات بمجرى البول ، أو وجود استعداد زائد لتكون الحصيات ؛ لأن هذه الأوكسالات تتراكم وقد تكون حصيات بمجرى البول .



المراجع

* THE COMPLETE BOOK OF JUICING, MICHAEL T. MURRY, N.D.

* JUICING FOR LIFE, CHERIE CALBOM, MAUREEN KEANE.

* FRESH VEGETABLES AND FRUIT JUICES, WALKER, N.W.

* RAW ENERGY, L.KENTON .

* THE FOOD PHARMACY, JEAN CARPER.

● الغذاء والسرطان د / أيمن الحسينى .

● الثوم الساحر د / أيمن الحسينى .

● أعمدة الصحة السبعة د / أيمن الحسينى .

● الأبحاث والنشرات والمجلات العلمية .

الفهرس

مطابع ابن سينا بالقاهرة



هذا الكتاب

لقد ثبت بما لا يدع مجالا للشك أننا نؤذى أنفسنا بأيدينا ، حيث إن إسرافنا فى تناول اللحوم ، والأنواع الحديثة من الأطعمة مثل الهامبورجر والبيتزا والهوت دوج وخلافه ، قد أصابنا بأمراض لا حصر لها مثل السمنة والضغط والسكر و ... و ... !

وأصبح الطبيب هو الصديق الدائم الذى لا نفارقه من شدة ارتباطنا به واحتياجنا المستمر لمن يصف لنا الدواء !!

وبأيدينا أن نزيح عن أنفسنا هذه الغمّة وذلك بأن نتبع الأصول السليمة فى اختيارنا لنوع الطعام الذى نتناوله .

ومع الأبحاث العلمية المتطورة التى أدت بدورها إلى تقدم هائل فى مجال الطب والدواء فقد تأكد أن أفضل غذاء علاجى للجسم هو العصائر المصنوعة من الفواكه الطازجة والخضراوات الطبيعية .

وفى هذا الكتاب نقدم الأسلوب الأمثل للتداوى بالعصائر وعلاج الأنواع المختلفة من الأمراض ، كما يعرض الكتاب البرامج المناسبة لاستخدام العصائر فى الوقاية من الأمراض وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة والمناعة المطلوبة .

سوف يقابلك فى هذا الكتاب عشرات الأنواع من العصائر مع بيان المرض الذى يعالج بكل نوع من هذه الأنواع . كما حدد الكتاب طريقة تصنيع هذه العصائر ، وكيفية الاستفادة من خلط الفواكه فى عصير واحد لعلاج مرض معين يصعب شفاؤه بنوع واحد من الفواكه .

نرجو أن يبارك الله فى هذا العمل وأن يجعله سببا لشفاء جميع المرضى .. إنه على كل شئ قدير .

الناشر

مطابع ابن سينا

